SONIA ENCINAS

SEXO afectivo

TODO LO QUE DEBES SABER
PARA DISFRUTAR DE UN
SEXO CONSCIENTE
DESDE EL PRIMER DÍA

montena

Ilustraciones de
Sara Tomate

Sonia Encinas

Sexo afectivo

Todo lo que debes saber para disfrutar de un sexo consciente desde el primer día

montena

Una nueva educación sexual

Nadie nos habla de sexo, y lo poco que nos cuentan suele quedarse en infecciones de transmisión sexual, embarazos y preservativos. ¿En serio en todo este tiempo el discurso general no ha cambiado? **¿En serio nadie se ha atrevido a hablar a la juventud del placer del sexo?** ¿En serio el placer sin guiones sigue sin ser protagonista en las conversaciones sexuales?

Parece que tengamos que descubrirlo —con suerte— solas y, si queremos información, no sabemos muy bien dónde buscarla. A veces, por vergüenza, miedo u orgullo, tampoco hacemos preguntas. Y al final, sin una buena base de educación sexual, las únicas «referencias» las encontramos en la ficción, plagadas de estereotipos y actitudes violentas y machistas; por eso cuando pensamos en sexo nos suelen venir a la mente imágenes que, en realidad, limitan la vivencia de una sexualidad saludable y placentera.

Mi interés por los temas sexuales despertó pronto. Me cuesta identificar cuándo tuve consciencia (o, al menos, alguna idea probablemente poco acertada) de qué era el sexo. Lo que sí recuerdo es que desde que la tuve, vino acompañada de la sensación de estar tocando un asunto peliagudo. Miraba de reojo escenas de películas en la televisión en las que los protagonistas se enrollaban y notaba en mi cuerpo una respuesta, un cosquilleo. Desde primaria, sentía atracción por chicos, y recuerdo haberla sentido por una chica sin que ello me

llevara a cuestionarme algo de mí misma ni de mi identidad u orientación —entonces, todos estos términos eran desconocidos para mí.

En la adolescencia, sobre todo después de mi primera relación romántica, entre los catorce y los quince años, sentí una necesidad urgente de buscar respuestas a todas mis dudas, de conocerme y de reconocerme sexualmente. Quizá, de poner palabras y entender qué me pasaba. Así llegué a mi primera lectura sobre educación sexual, la única que era algo conocida por entonces para chavalas de mi edad. Años después, me formé como sexóloga con la intención de ayudar a otras personas a vivir una sexualidad mejor, más libre y más placentera.

Hoy tengo la suerte de escribir el libro que a mí me habría flipado leer. Y, además, lo hago desde la certeza de que nunca dejamos de aprender. Tampoco en lo sexual. Quiero hablarte de sexo como mereces, sin mitos ni tabús. Para que, si lo practicas, lo hagas con placer. Algo que, más o menos, yo tuve el privilegio de hacer. Muchas personas sienten vergüenza al hablar de sexo porque así lo aprendieron, pero creo firmemente que ha llegado la hora de derribar prejuicios y desinformación para poder vivir el sexo con más consciencia y naturalidad, como una parte más de nuestro bienestar.

La mayoría de las personas practican sexo, así que, ¿por qué no hablamos de ello de una forma más sencilla, con más alegría y espontaneidad? ¿Por qué no echamos por tierra las connotaciones de miedo, culpa y vergüenza?

Después de leer estas páginas, con las que no solo pretendo darte información, sino también empujarte a hacerte preguntas, **es posible que sepas más de sexo que la mayor parte de las personas adultas que te rodean**.

Qué bien que sea así, porque de esta manera empezaremos a romper con un discurso sobre sexo anticuado y estrecho que solo nos trae

quebraderos de cabeza, dificultades y malestares a la hora de disfrutar, pero también de relacionarnos con otras personas. Eso sí, que toda esta información te ayude a ser flexible, a tener la mente bien abierta para cuestionarte y a actualizarte.

Cada vez que alguien quiera cambiar de canal cuando dos personas se enrollan, o cuando pretendan limitarte la información, usa este dato: **cuanta más y mejor educación sexual, mejores y más responsables decisiones se toman en su práctica.**

Se suele pensar en el sexo como sinónimo de una penetración del pene en la vagina. ¡Esa idea deja fuera del sexo infinidad de posibilidades que pueden ser igual de divertidas y válidas! **¡O más! ¡O menos!** Las prácticas sexuales son una amplia paleta de colores entre los que podemos elegir para crear un dibujo estupendo. Cada cuerpo lleva integrado su propia gama cromática del placer, que estará en constante cambio. Para conocerla, vamos a tener que explorarla. ¡Empezando siempre por nosotras mismas!

Ya te lo adelanto: el sexo es mucho más que unos genitales en contacto. **EL SEXO es una experiencia corporal, emocional, mental y social maravillosa que podemos aprender a disfrutar y a cuidar.** No nacemos siendo buenos amantes; nos hacemos a través de la empatía, la escucha, la observación y la práctica. El sexo es saludable, placentero y divertido cuando se practica con **curiosidad, respeto, información veraz y responsabilidad**. Y no tiene mucho que ver con la representación que se hace en las ficciones, tanto de cine comercial como de cine porno.

Si estás leyendo esto, seguro que te interesa saber más cosas sobre sexo. Es lo más normal del mundo.

¿Cómo no va a interesarnos uno de los grandes placeres de la vida que, encima, está rodeado de secretismo?

Así que vamos a romper silencios para adquirir consciencia y

bienestar. Vamos a asentar las bases de una **educación sexual integral de calidad** y, para ello, hablaremos de todo lo que tienes que saber sobre el sexo y las relaciones para vivir bien. Cosas que, déjame adivinar, nadie te ha contado.

En este libro se hace
uso del femenino genérico y,
en menor medida, del masculino
genérico. Date por aludida siempre
que, independientemente de tu
género, ¡esté hablando de ti!

1.

¿Qué es el Sexo?

¿De qué hablamos cuando hablamos de SEXO?

CONCEPTOS CLAVE:
LOS GENITALES,
NUESTRA REALIDAD BIOLÓGICA,
LAS PRÁCTICAS SEXUALES,
SOCIALIZACIÓN, ESTEREOTIPOS

Hablamos poco de **sexo** porque es un tabú y, además, cuando lo hacemos, usamos la palabra para expresar distintas cosas. Empecemos por ponerlas en orden.

1. Por un lado, se habla de «sexo» para hacer referencia a los **genitales de una persona**, vulvas o penes, entre los que existen tantas formas y aspectos como personas en el mundo. ¿Te has fijado bien en los tuyos? ¡Deberías saber identificarlos como si fuesen tus manos!

2. Por otro lado, se habla de «sexo» para referirse a **nuestra realidad biológica**, esa que aúna fisiología (genitales internos y externos), cromosomas y hormonas sexuales.

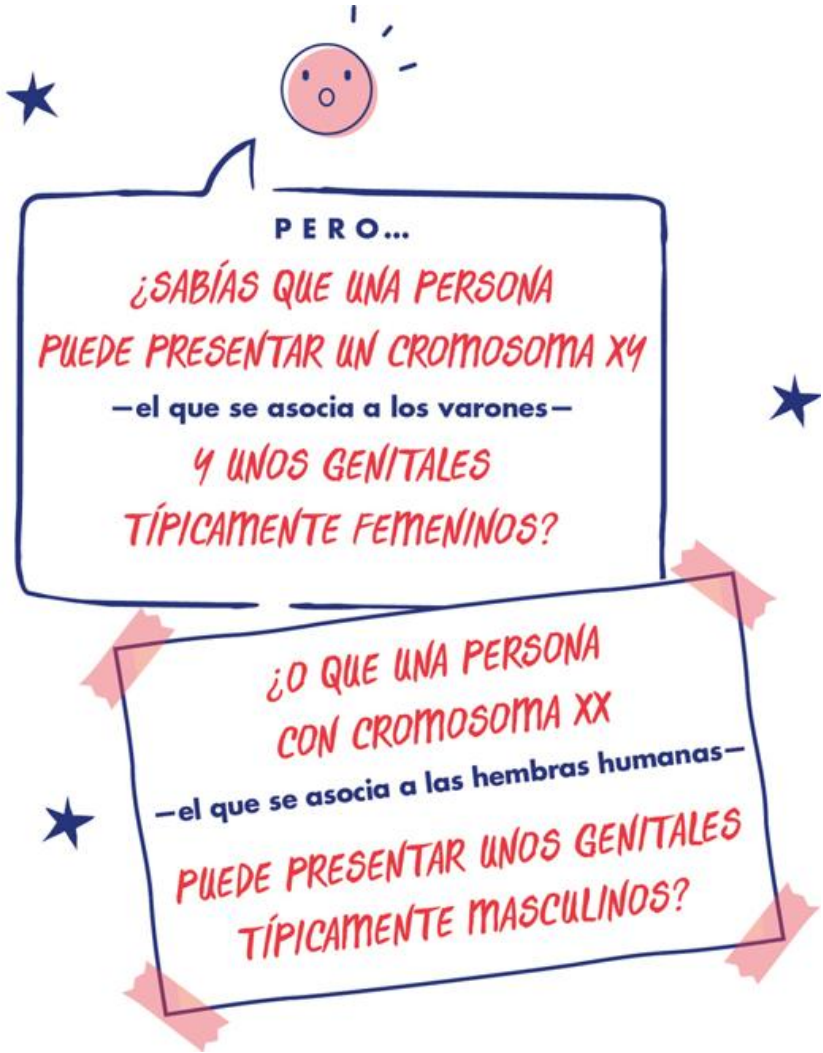
Organicemos un poco esto de la biología:

	SEXO FEMENINO	SEXO MASCULINO	INTERSEXUALIDAD
GENITALES INTERNOS	Vagina, útero, trompas uterinas, ovarios, glándulas parauretrales y glándulas vestibulares.	Testículos, epidídimo, conducto deferente, vesículas seminales, próstata, uretra, glándulas bulbouretrales.	Puede haber combinaciones de las dos anteriores.
GENITALES EXTERNOS	Clítoris, uretra, orificio vaginal, labios externos, labios internos, ano.	Pene (prepucio, glande, tronco), escroto y ano.	Pueden presentarse tanto uno como otro, ambos o no ser clasificables en ninguna de estas opciones binarias.
CROMOSOMAS	XX	XY	Puede haber combinaciones cromosómicas.
HORMONAS SEXUALES (dependen de las gónadas)	Se producen en los ovarios: estrógenos y progesterona.	Se producen en los testículos: testosterona.	Dependerán de la gónada predominante.

Por cierto, hablando de genitales, un dato importante sobre la vulva: **NO ES LO MISMO QUE LA VAGINA.** Es increíble la cantidad de veces que escuchamos hablar de vaginas cuando se está haciendo referencia a la vulva. Y esto muestra el enorme desconocimiento que las personas arrastran acerca de la sexualidad y de su propia anatomía. ¿Lo bueno? Tú ya no cometerás ese error.

En estos dos significados, la palabra «**SEXO**» está marcada por los caracteres sexuales primarios con los que nacemos, considerados femeninos, masculinos o intersexuales. Quizá te preguntes qué quiere decir «**INTERSEXUAL**», porque... déjame adivinar: nadie te lo ha

contado. Las personas intersexuales son todas aquellas personas cuyos genitales no pueden etiquetarse con claridad como femeninos o masculinos, y se estima que incluye al 1-2 por ciento de la población, más o menos como el número de personas pelirrojas. Ser intersexual no es ningún problema, enfermedad o patología. Es una opción más en los seres humanos dada por una variación enzimática, cromosómica o de la funcionalidad de las gónadas (ovarios o testículos). Hay bebés que, al nacer, son identificados como intersexuales. Pero hay quien lo descubre en la pubertad o en la adolescencia. Otras personas, sin embargo, pueden pasar toda la vida sin saber que lo son, porque las características sexuales de las personas intersex pueden ser imperceptibles. En cualquier caso, lo más importante es luchar para que ninguna persona sea nunca rechazada o sufra ningún tipo de discriminación por ser quien es.



Incluso hay debate, desde la mirada cromosómica, sobre la existencia de **más categorías sexuales** que estas tres, que rompen el binarismo hombre-mujer.

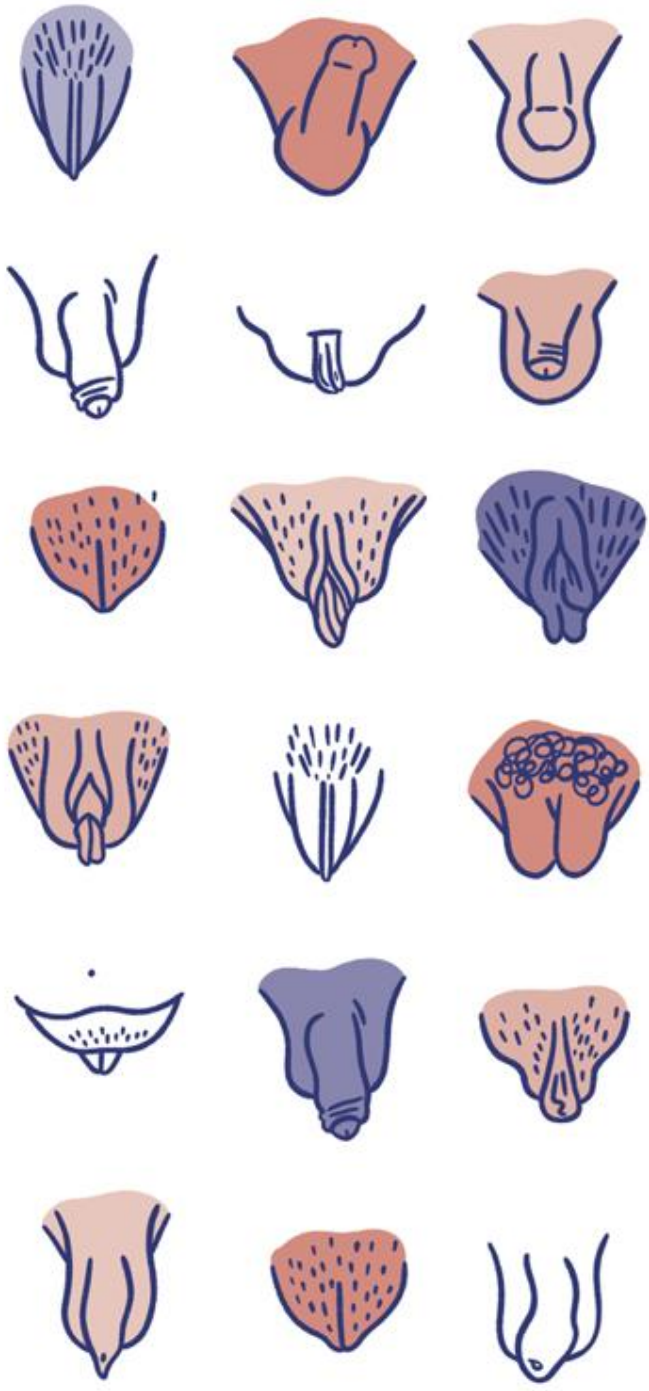
Aunque el **SEXO** sea una realidad biológica, **¡también en ella encontramos diversidad!**

Es más, aunque nos refiramos a los genitales como vulvas o penes, no hay vulva o pene en el mundo que sea igual que otro. Cada uno tendrá un color, unas proporciones, unas formas... ¡y todos son válidos tal cual son! Por desgracia, tenemos pocos referentes de los

genitales. Por eso es importante, primero, que **no tengas miedo a explorarlos con detenimiento para reconocer los TUYOS.**

Puesto que los genitales están asociados al sexo, terminan también en el cajón de las vergüenzas y los silencios. Es así como crecemos sin mucha idea de cómo son y terminamos por creer que todos presentan la misma forma que se ve, si acaso, representada en la pornografía. Y no, los penes no tienen por qué ser grandes (¿qué se considera grande, además? Hay quien busca medidas en internet como si fuera algo que alguien ha de determinar), ni estar circuncidados ni presentar una forma determinada. Igual que las vulvas no tienen por qué ocultar los labios internos, ser simétricas, estar rasuradas o tener un color concreto.

Es más, los genitales van cambiando a medida que crecemos, ¡igual que todo nuestro cuerpo!



3 Por último, también hablamos de «**SEXO**» como sinónimo de prácticas sexuales (¡hay tantas!). Y en torno a este último significado, el sexo como práctica, vamos a profundizar a tope a lo largo del libro.

Hagamos una diferenciación. Por un lado, las prácticas sexuales buscan el disfrute, la diversión y el placer. Por otro, hay veces que también buscan la reproducción. El problema es que, tradicionalmente, solo se ha contemplado (y permitido) el sexo como manera de reproducirse, mientras se prohibía o castigaba el sexo por puro placer. Y nada de eso. El sexo, ante todo, debería ser placer. Necesitamos hablar de prácticas sexuales de manera positiva y placentera. Quizá así consigamos que la experiencia también lo sea, ¡de una vez por todas!

¿De qué hablamos cuando hablamos de GÉNERO?

Para entender qué es el **GÉNERO**, nos podemos hacer la siguiente pregunta: «¿Qué comportamientos se esperan de mí según los genitales que tengo?».

El género es una **construcción social** aprendida dentro de la cultura en la que nacemos. Y no por ser construido tiene menos peso que la biología en nuestra manera de habitar el mundo, expresarnos y relacionarnos. **Según tengamos vulva o pene, se nos asigna un sexo al nacer: niña o niño.** Y, a partir de ahí, nos educan y socializan según unos roles y estereotipos asociados a las categorías «chico» o «chica».

Es lo que se conoce como **BINARISMO**, el modelo que establece dos únicos géneros, el masculino y el femenino, y los atribuye a dos únicos sexos posibles: el sexo femenino va unido al género mujer, y el masculino, al género hombre. Este modelo excluye a las personas con identidades o expresiones de género diversas y a las personas con cuerpos no normativos.

La asignación de un género marca, hoy por hoy, nuestra experiencia de vida. Así que, ¿qué pasa si, por ejemplo, una niña se comporta de un modo más parecido al que se espera de un niño? O al revés. Las personas adultas empiezan a no entender por qué esa niña o ese niño no encaja, se sienten incómodas, lo juzgan y pretenden modificarlo por culpa de unos estereotipos absurdos que condicionan la manera de ser de cada criatura, que será diferente y maravillosa tal cual sea. Entonces, correrá riesgos la salud emocional, mental y física de estas personitas que, sencillamente, son diversas, auténticas como lo

somos todas. Por eso debemos poner especial cuidado en escuchar el sentir de las personas que nos rodean, para aprender a comprenderlas y, sobre todo, a respetarlas.

Los estereotipos de género existen, nos etiquetan y pretenden definirnos. Y así también nos limitan enormemente. Por ejemplo, un cliché bien antiguo que perdura en la actualidad es pensar que el rosa es de chicas y el azul de chicos. ¿En serio? ¿Todavía hay quien cree esto? Parece que sí, porque la publicidad no para de utilizarlo (basta acercarse a una juguetería tradicional o a una tienda de ropa para comprobarlo). Otro estereotipo habitual es creer que tener el pelo largo es de chicas y corto, de chicos. Por suerte, estas creencias que condicionan quiénes somos y nuestros gustos y decisiones cada vez se van desinflando más. ¡Aplauso especial a todas las personas que rompen con estas normas sin sentido y nos regalan referentes diversos!

Partiendo de esos géneros que se nos presuponen sobre la base de unos estereotipos, ocurre que hay quien no se identifica con el que la sociedad espera. Cuando damos por hecho un género a una persona sin preguntar, estamos **generizando**, es decir, presuponiendo un género que responde a unos clichés de género concretos (las chicas son sensibles y bellas, los chicos son fuertes y valientes). Por ejemplo, cuando vemos a una criatura con pelo largo y asumimos que es una niña por ello (porque «los niños no tienen el pelo largo», blablablá), estamos generizando. Cuando vemos a una persona rapada, sin pendientes y con ropa ancha y asumimos que es un chico, estamos generizando.

La IDENTIDAD de GÉNERO es el modo en el que

sentimos y expresamos nuestro género, de acuerdo con esas normas sociales impuestas. Si vas a la página siguiente verás unas cuantas identidades de género de las que algunas personas están hablando hoy; yo también las he ido aprendiendo e interiorizando porque, adivina, ¡nadie me las había contado! [guiño, guiño].

TRANSEXUALIDAD *

Cuando una persona se identifica con un rol de género diferente al que le presuponen sus genitales y hace un proceso de transición que puede basarse, aunque no siempre, en la adaptación corporal mediante terapia hormonal, incluso en una operación de cambio de sexo.

TRANSGÉNERO *

Cuando una persona se identifica con un rol de género diferente al que se le presupone, pero no se ha sometido a una operación de cambio de sexo.

*** Hoy en día, hablamos de «personas trans» sin diferenciar necesariamente entre estos dos conceptos, cuyos márgenes parecen difuminarse. Lo importante es cómo se identifica y define una persona. Y esa será la manera en que deberemos entenderla.**

GÉNERO NO BINARIO

Cuando una persona no se identifica con la categoría «hombre» o «mujer».

GÉNERO FLUIDO

Cuando una persona transita entre categorías de género a lo largo de tiempos variables.

(CIS)GÉNERO

Cuando una persona conserva la identidad de género que se le asignó al nacer.

ANDRÓGINA Cuando una persona muestra rasgos estereotípicos de masculinidad y feminidad sin poder asociarla con ninguna de las categorías «hombre» o «mujer».

QUEER

Cuando una persona transgrede las normas de género y no se amolda a ninguna categoría en particular.

Es el momento de preguntarnos: ¿podemos quitarnos los estereotipos de encima? Muchas personas ya lo están intentando. ¿Podemos aprender a naturalizar a un chico con pendientes y maquillaje? ¿Podemos aprender a naturalizar a una chica sin depilar? ¿Podemos aprender a naturalizar ver a alguien a quien no sabemos asignar un género? ¿Y alguien a quien juega con la expresión de este? Sí, podemos hacerlo, ya que, al fin y al cabo, siempre estamos

aprendiendo y transformándonos. Puede que nos lleve un tiempo, así que vamos a cuidarnos, escucharnos y respetarnos en este camino. Que nadie dicte cómo te debes sentir. Que nadie niegue la realidad que atraviesas y tu manera de entenderte y abrazarte. Eres valioso/a tal y como eres.

2.

El Sexo es diversidad

Para poder vivir una sexualidad positiva, necesitamos vivir dentro de un clima de libertad y respeto hacia nuestras decisiones, sentimientos y experiencias. También con margen para la experimentación, el aprendizaje y el error. Para ello, es urgente entender la diversidad que, sin duda, existe en la realidad.

Somos millones de cuerpos absolutamente distintos y bellos, que se sienten, se identifican y se expresan de maneras diferentes, y que viven y experimentan el sexo de un modo único cada uno.

Por la educación recibida y la ausencia de una educación sexual de calidad, aprendemos que hay cosas que son normales, como por ejemplo los cuerpos blancos de talla única, el binarismo chico-chica, la

heterosexualidad o unas capacidades determinadas. Pero ¿en serio vamos a seguir considerando esto como «lo normal»? ¿Dónde quedan entonces la bisexualidad, los cuerpos grandes o pequeños, las pieles negras o de distintas tonalidades...?

Lo que nos han vendido como «lo normal», en realidad es «lo normativo», es decir, lo que responde a unas normas socioculturales establecidas. Y quienes establecen esas normas son quienes ostentan el poder en la sociedad.

Si hay algo normal es,
precisamente, la diversidad.

Puesto que la vida es diversa, también necesitamos visibilizar esta diversidad para construir referentes reales y no presuponer, de primeras, la normatividad a ninguna persona. Podemos aprender a no presuponer unos genitales a nadie según sus comportamientos. Podemos aprender a no presuponer la identidad de alguien según su aspecto físico. Podemos aprender a no caer en la **presunción de heterosexualidad** cuando hablemos con una persona sobre sus afectos.

De la misma manera que podemos, de forma respetuosa y genuina, preguntar y comunicarnos con una mayor naturalidad. Vamos, lo mismo que para relacionarnos social o sexualmente: **permiso, respeto, empatía y margen de aprendizaje**.

OJO, es normal que caigamos en los estereotipos o que nos equivoquemos.

¡VIVIMOS EN UN SISTEMA LLENO DE ETIQUETAS QUE HAN MARCADO EL MUNDO DESDE HACE SIGLOS!

PODEMOS EQUIVOCARNOS Y, AL RECONOCERLO, TAMBIÉN APRENDER. NUNCA DEJAREMOS DE APRENDER.

Todos los cuerpos son válidos

Seguro que si te acercas a un bosque y miras los árboles no piensas que haya unos que merezcan estar allí más que otros. Puede que unos te parezcan más hermosos, pero no dices «mira qué tronco más estrecho tiene ese, debería fortalecerse» o «mira cuántas ramas, a ver si se poda» o «qué ridículo se ve con tan pocas hojas, debería ponerse implantes». Nos acercamos a la naturaleza con una idea clara de la diversidad que vamos a encontrar en ella, y en esa diversidad nos encontramos supercómodas.

Pero ¿por qué no hacemos lo mismo con los cuerpos de las personas? Uno de los primeros aprendizajes que limitan la vivencia de la sexualidad es sentir nuestro cuerpo en un continuo examen. Como si no fuera válido tal y como es.

Nos han contado, en primer lugar, que existen solo dos moldes de cuerpo, el de las chicas y el de los chicos, y que todas las personas tenemos que encajar en una de esas dos opciones. Eso se llama **binarismo**.

También nos han dicho que hay unos cuerpos capacitados y otros discapacitados, unos delgados y otros gordos, unos blancos y otros racializados… y que solo una de esas opciones es neutra, mejor o, incluso, válida. Eso se llama **normatividad**.

Después, que cada uno de esos cuerpos debe cumplir unas normas estéticas concretas. Eso se llama **canon de belleza**. ¿Por qué nos hemos creído a pies juntillas que todos los cuerpos deben parecerse o bien a una modelo de revista, si eres una chica, o bien a una especie de superhéroe, si eres un chico?

Nuestros cuerpos están sometidos a juicios constantes. En las redes sociales, en la televisión, en los videojuegos, en los medios o en la publicidad, no dejamos de ver cuerpos normativos que aprendemos a considerar «perfectos», con los que nos comparamos sin parar, avergonzándonos y exigiéndonos cambiar los nuestros.

En el sexo esta presión gana mucha fuerza, porque la desnudez juega un papel muy importante, ya que lo practicamos con el cuerpo y porque nos han hecho creer que unos son más deseables que otros. Puede que nos asuste mostrarnos desnudas ante otras personas si sentimos que nos van a juzgar. Y desde ese miedo es imposible disfrutar de las maravillosas sensaciones que nos regala el sexo, porque estamos más conectadas con el juicio que con el placer.

El deseo y las ganas de compartirnos con otra persona van más allá de la forma de cada parte de nuestro cuerpo.

Por ejemplo, estamos acostumbradas a ver una variedad muy pequeña de tetas, cuando en realidad existen miles y miles de tetas distintas en el mundo, ¡y todas son perfectas! Unas disfrutarán más de las caricias, los pellizcos, los mordisquitos o los chupetones, pero eso no tendrá nada que ver con su forma. Incluso las tetas de una misma persona pueden ser y sentirse diferentes, ¡y esto está bien! ¡Ah! Y la estimulación de las tetas les puede gustar (o no) tanto a las chicas como a los chicos, **¡no lo olvides!**

¡Por no hablar de la presión por el tamaño del pene! Qué pesadez, ¿verdad? Venga a repetir el famoso mantra de: «¡El tamaño sí importa!». Da igual el tamaño o la forma, todos los penes pueden sentir o proporcionar un gran placer. Unos serán más grandes, otros

más pequeños, unos más delgados y otros más gruesos. Sin embargo, la enorme presión por cumplir unas medidas concretas lleva a muchísimos a criticarse y avergonzarse. Y, encima, a hacerlo en silencio, porque hablarlo parece una muestra de debilidad (otro estereotipo: los chicos tienen que ser siempre seguros y fuertes, **¡bah!**).

La idealización de un pene muy grande viene de las representaciones pornográficas, que nos quieren convencer de que puede dar más placer. Y no es cierto. Primero, porque el pene no es el protagonista del sexo; segundo, porque no es el responsable de hacer disfrutar a otra persona; tercero, porque puede sentir el mismo placer que cualquier otro pene.

¿Alguna vez has sentido miedo por mostrar tu pene porque pensabas que no «estaba a la altura»? ¡No mereces rayarte más!

Quizá si hubiese menos exigencias con respecto al pene, podríamos disfrutar de un sexo más positivo, creativo e igualitario.

¿Y qué hay de la depilación femenina? ¿Alguna vez has dejado de quedar con otra persona porque no ibas depilada? Si quieres, depílate, y si no quieres, ¡no te depiles! Pero pregúntate por qué lo haces, qué crees que pasaría si no lo hicieras y, sobre todo, no dejes que eso te prive de disfrutar.

Para empeorar las cosas, de repente se pusieron de moda las vulvas rasuradas que aparecían en el porno. ¿Por qué? Porque rasurarlas permitía ver planos genitales más directos y, lo peor, porque nos hace pensar en vulvas más jóvenes (una idea muy peligrosa y dañina que centra el deseo en torno a la juventud, incluso en la infancia). Para cumplir con esos cánones machistas, muchas actrices se operan estéticamente la vulva para que parezca más cerrada y con los labios internos escondidos.

¡Y no somos niñas! **Las vulvas cambian, se transforman, crecen,**

son diferentes entre ellas y siempre tienen la capacidad de disfrutar.

Pretender cambiar el cuerpo propio para que encaje en un canon de belleza artificial es una batalla agotadora que consume gran parte de nuestra energía. Pensamos que, si cambiamos nuestro cuerpo, nos gustaremos más y a otras personas también. Pero escucha: ¡no necesitas moldearte para quererte! **¡Grábatelo a fuego!**

No disfrutan más unos cuerpos que otros. Así que en vez de pensar en cómo se ve tu cuerpo y esperar a que este cumpla con unas absurdas (e imposibles) normas impuestas para disfrutar, empieza por sentirlo y estar presente en él para gozarlo. Habrá partes que te gusten más y partes que te gusten menos, ¡y, aun así, con todas podrás gozar!

A veces, nuestra mirada hacia nosotras es la más crítica. Por eso te propongo que te desnudes delante de un espejo y hables contigo con amabilidad, reconociendo en voz alta tus percepciones, lo que sientes y lo que ves de cada parte de ti.

Por ejemplo:

> Me cuesta mirarme sin pretender huir o buscar algo concreto. Mis ojos se van directos a mi abdomen y se despierta cierta alarma conocida. Pero al acercarme con amabilidad, me doy cuenta de que solo es un abdomen. Cuando lo acaricio, lo siento suave y es agradable. Me asaltan fácilmente los pensamientos automáticos que me dicen que «debería tener un vientre más plano», pero ahora sé de dónde vienen y puedo responder con un «no necesito otro tipo de cuerpo, estoy aprendiendo a vivir a gusto en el mío y me gusta». En realidad, si aparto los juicios por un momento, puedo apreciar la belleza de mis formas. Puedo naturalizar la celulitis o las estrías, como lo

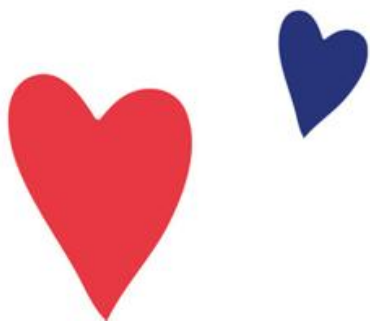
hago con las vetas de un árbol. Me gustan mis piernas y les agradezco que me sostengan y me permitan desplazarme. Me gustan mis brazos porque con ellos me acaricio y acaricio a otras personas. Siempre me han gustado mis manos, con sus dedos pequeños y finos y sus uñas recortadas. Quizá sean la parte del cuerpo que más me sorprende sentir cuando le presto atención. ¡Las uso tanto! Con las manos puedo tocar mis genitales, acercarlos al espejo y explorarlos con curiosidad. Honestamente, como no tengo muchos referentes, creo que están bien. Incluso, por qué no, son bonitos y algo misteriosos. Tienen distintas tonalidades, pliegues y texturas. Qué curioso pensar que cada vulva o cada pene es único como lo es un rostro. Y, hablando de rostros, mi cara tiene personalidad, estoy muy acostumbrada a verla en el espejo y la siento cálida y agradable. Qué sorpresa pensar así, no me había dado cuenta de que me gustaba mi cara. Es una imagen familiar que me devuelve una mirada realmente hermosa, oscura y profunda. A medida que me voy observando y me hablo con voz amable, me relajo y disfruto más de estar conmigo. Bajan las alarmas. Siento mi cuerpo aliado, compañero, amigo. Asumo que no me gusta todo de él, ya que me han enseñado a compararlo y juzgarlo, pero puedo apreciar su belleza. Mirarme así me ayuda a quererme, a gustarme y a desearme.

Cuando sepas hablarte con respeto, te invito a que mires al resto acogiendo la belleza de la diversidad. También es posible que ocurra el efecto contrario y, a medida que nos hablan con amabilidad, relajamos el discurso que tenemos hacia nosotras. Lo que es seguro es que hacer esto generará un efecto dominó en otras personas.

DEJEMOS DE ODIAR NUESTRO CUERPO Y DISFRUTEMOS DE TODOS LOS REGALOS QUE NOS DA:

★

RESPIRAR, SENTIR PLACER, MOVERNOS O RELACIONARNOS CON OTROS CUERPOS CON CURIOSIDAD.



Todas las orientaciones son válidas

En nuestra forma de vivir el sexo, entran en juego distintos factores. Cómo vivimos nuestro cuerpo y nuestro placer, cómo sentimos y expresamos nuestra identidad y, también, hacia qué personas nos sentimos atraídas romántica y sexualmente. A este último factor lo llamamos **orientación sexual**.

Cabe destacar que ni el aspecto de nuestro cuerpo ni nuestra identidad de género están relacionados con nuestra orientación sexual. Además, hay personas cuya orientación sexual se mantiene fija toda la vida, mientras que otras experimentan cambios. Y todo está bien mientras tú te sientas bien con ello. Al fin y al cabo, ¿a quién debe importarle más que a ti?

> LA ORIENTACIÓN SEXUAL ES LA QUE NOS EMPUJA A ESCOGER CON QUIÉN ESTABLECEMOS VÍNCULOS A NIVEL AFECTIVO-ROMÁNTICO Y SEXUAL.

Hemos heredado la idea de que, por norma general, las personas deseamos a otras de distinto sexo. Y esto ha sido un problemón. Nos han descrito el mundo desde la experiencia y la mirada heterosexual, utilizando la excusa de la reproducción, **pero el sexo y los afectos son muchísimo más que reproducirse**.

Hasta tal punto llega el relato heterocentrista del mundo que los millones de personas que no encajan en la heterosexualidad han crecido sin apenas referentes o sin referente alguno, creyendo que eran raras, dudando de sí mismas, esforzándose por encajar en la norma y dejándose mucha salud en el camino.

Las personas homosexuales o bisexuales, al crecer sin referentes, tienen margen para una mayor experimentación y creatividad, y a la vez una mirada más crítica hacia el relato normativo sobre el sexo y los afectos. Pero esto también genera dudas y miedos en el sexo. Nadie nos enseña a experimentar sin miedo.

Por otro lado, las personas heterosexuales, al estar dentro de la norma, crecen con referentes que les permiten identificarse, pero al mismo tiempo heredan todas las normas sexuales restrictivas que, tantas veces, hacen que su vida sexual no sea todo lo satisfactoria que podría ser. Por ejemplo: «Me han dicho que me tiene que gustar el sexo con penetración, pero yo disfruto más de que me estimulen el clítoris». Entonces, pienso que eso solo me pasa a mí, que soy rara y que tendría que ser de otra forma. Y esto genera mucha frustración y malestar.

¿Y el disfrute *pa* cuándo?

Tú eres la única persona que puede decidir qué etiquetas ponerte. ¿Por qué digo eso? Porque aunque te identifiques con una orientación, tu vivencia no tiene por qué ser inflexible. No tienes que demostrar ninguna pureza a nadie. Hay personas heterosexuales que se sienten atraídas por otras de su mismo sexo o género, aunque no se acuesten con ellas. Hay chicas a las que les gustan las chicas y nunca sienten atracción por un chico. Otras que han tenido experiencias con chicos y que descubrieron que les gustaban las chicas (y no por ello se consideran bisexuales). Hay personas que descubren que les gustan las chicas y los chicos y se identifican como bisexuales, aunque no les gusten por igual. Yo misma te contaba páginas atrás que me sentí atraída por una chica en la adolescencia,

incluso ya adulta, y seguí y sigo identificándome como heterosexual.

Con esto te quiero decir que podemos entender las orientaciones justo como eso, una orientación, **una manera de nombrarnos que será todo lo flexible y amplia que necesitemos para caber en ella**. Este es el motivo por el que, con el tiempo, han ido ampliándose las etiquetas que las personas usan para entenderse y expresarse, porque las que existían no eran suficientes. De nuevo, ¿quiénes somos para limitar la manera en que alguien decide definirse?

Bienvenidas sean
las etiquetas si nos permiten
narrar el mundo, pero sobre
todo bienvenidas cuando
nos permiten sentir que
existimos.

★

Estas son algunas de las orientaciones que muchas personas utilizan hoy para expresar su orientación del deseo:

HETEROSEXUAL

Es la que se vincula sexualmente con personas de distinto sexo/género.

HOMOSEXUAL

Es la que se vincula sexualmente con personas de su mismo sexo/género. También hablamos de **gais** —que incluyen a hombres y mujeres homosexuales, aunque se usa para referirse sobre todo a hombres— o **lesbianas** —mujeres que se sienten atraídas por otras mujeres.

BISEXUAL

Es la que se vincula sexualmente con personas de ambos sexos/géneros.

PANSEXUAL

Es la que se vincula sexualmente con otras personas, sea cual sea su sexo/género.

DEMISEXUAL

Es la que se siente atraída sexualmente por personas con las que ha

establecido un vínculo emocional.

ASEXUAL

No experimenta atracción sexual por otras y/o no está interesada en relacionarse sexualmente con otras personas o consigo misma.

QUEER

En lo que a la orientación respecta, sería quien no se identifica con ninguna de las orientaciones definidas y vive su sexualidad de forma no específica.

Hablando de etiquetas, ¿sabías que muchas lesbianas se llaman «bolleras» a sí mismas y muchos gais se autodefinen como «maricas»? Son términos que se han utilizado tradicionalmente como un insulto contra el colectivo LGBTIQ, pero desde el propio colectivo nace el impulso de darle la vuelta, **reapropiarse de los insultos** y usarlos con orgullo. Porque ser bollera o marica ¡no es ningún insulto!

Dentro de una sociedad heterocentrista, llamamos **«salir del armario»** al proceso por el que las personas LGBTIQ pasan para aceptar su orientación sexual o su identidad de género, y para expresarla sin reservas con otras personas.

La realidad es que **ninguna persona tendría por qué salir de ningún armario si viviésemos en un mundo que reconociese su diversidad**. Pero ¡déjame adivinar! Esto tampoco te lo había mencionado nadie. Nuestra sociedad y cultura han creado un relato normativo y único del mundo que excluye a muchísimas personas y las deja sin representación en esa narración de la realidad.

Es responsabilidad de todas hacer de esta sociedad un espacio seguro para todo el mundo. Que nuestra casa y nuestra familia sea un lugar seguro para que podamos ser quienes somos es el paso número uno, pero por desgracia no todas están abiertas a la diversidad **REALIDAD**.

Déjame decirte algo: el apoyo y la aceptación por parte del entorno (familia y amistades) protege el bienestar emocional y potencia la autoaceptación de las personas LGTBIQ. Pero, por el contrario, el entorno también puede tener un papel crucial en que se produzca acoso o violencia LGTBI-fóbica. **Alerta:** aquellas familias en las que no se educa en el respeto a la diversidad sexual influyen de forma directa en las conductas de acoso en las aulas.

Si tu familia no te respalda en tu forma de ser, busca a tu alrededor figuras de apoyo en quienes puedas confiar: amigas, profes, hermanas, psicólogas…

Desees a quien desees,
ames a quien ames,
te enrolles con quien te enrolles…

*

No tienes que esconderte.

*

No tienes que avergonzarte.

*

No tienes que justificarte.

3.

El afecto y el placer

Desde que nacemos, nos guiamos de forma intuitiva por el placer para sobrevivir: buscamos el calor corporal, el pecho de nuestra madre, la succión para alimentarnos o llevar a la boca todo lo que encontramos. **Descubrimos el mundo a través de los sentidos. Nacemos con una predisposición absoluta a conectar con el placer.**

Pero a medida que vamos creciendo, se nos va alejando poco a poco de todos esos estímulos tan placenteros con la excusa de «enseñarnos a comportarnos». No te toques los genitales, no te muevas alocadamente, no te expreses a todo volumen… **¡NO MOLESTES!**

Todas aquellas cosas que podemos hacer con total permiso desde que nacemos se van restringiendo a medida que crecemos con el fin de socializar y encajar. Pero si no integramos bien la diversidad,

corremos el riesgo de forzarnos a encajar en un solo molde. Así, a medida que aprendemos a controlar nuestro cuerpo para entrar en ese molde normativo, nos vamos alejando del placer intuitivo y vamos apagando, poco a poco, nuestra capacidad para el disfrute, también el sexual.

Entonces, **llegamos a la edad adulta cargando una mochila enorme de creencias limitantes y dificultades sexuales distintas** que responden, en la mayoría de los casos, a un aprendizaje erróneo de lo que es el sexo.

DÉJAME ADIVINAR

¡NADIE TE HA DICHO QUE EL SEXO ES, NADA MÁS Y NADA MENOS,

QUE UN RATO DE PLACER!

En casa o en el colegio, se limitan a hablarnos de la prevención de embarazos y de infecciones de transmisión genital, porque hablar a la juventud del sexo como algo placentero da mucho miedo. Por el contexto social, político y religioso, las personas adultas apenas recibimos educación sexual en nuestra adolescencia.

CASI TODO LO QUE NOS CONTABAN ERA PARA CAUSARNOS MIEDO, VERGÜENZA, JUICIOS... MUCHAS PERSONAS SIGUEN TENIENDO SEXO EN SU VIDA ADULTA CON TODOS ESOS MIEDOS A CUESTAS Y, COMO COMPRENDERÁS, ES MUY DIFÍCIL QUE ASÍ EL SEXO SEA ALGO GRATIFICANTE.

Para vivir un sexo más placentero y divertido, lo más importante es **derrumbar la desinformación aprendida, los mitos interiorizados y todos los prejuicios** que convierten la experiencia sexual en un campo de miedos. Después, para poder construir una sexualidad mejor, **recuperamos la ilusión, la curiosidad y el juego**. Y para poder vivirlo de manera compartida, reflexionamos sobre **respeto, consentimiento, escucha y comunicación**.

El sexo es un placer más de la vida, como puede ser tumbarse un ratito al sol, comer tu plato favorito, dormir tapada bajo el edredón, hacer algo creativo o recibir un abrazo sincero. El sexo puede ser maravilloso, como tantas otras cosas.

Todos los cuerpos están preparados para el placer, independientemente de su tamaño, forma o estética. **No hay órgano sexual más grande que la piel.** Y de la misma manera que no necesitamos un cuerpo determinado para disfrutar de un ratito al sol, tampoco lo necesitamos para el sexo.

El sexo no es una deuda que tienes con una pareja.
El sexo no es una medalla que te pones para molar más que el resto.
El sexo no es ser más maduro y mayor.

El sexo es, sencillamente, pasar un buen rato contigo y/o con otros cuerpos.

Fantasía, deseo y excitación

Siempre he sido tremendamente fantasiosa. Me recuerdo en el colegio imaginando decenas de escenas en las que bailaba delante de un público abarrotado, hablaba con el chico que me gustaba de un curso más o me daba mi primer beso como en las películas.

La fantasía es la mejor aliada que tenemos para potenciar nuestra creatividad sexual, excitarnos y disfrutar.

Todas las personas fantasean en mayor o menor medida en su día a día, aunque no todas se permiten fantasear en el ámbito sexual. La fantasía permite vivir la sexualidad como algo divertido, saludable, apetecible y excitante. Te permite estar en contacto contigo, desarrollar tu potencial erótico, disfrutar de infinitas opciones sexuales **¡y no depender de nadie para ello!**

Si podemos viajar con la imaginación... **¿por qué no tener sexo también con ella?**

La fantasía sexual es la imaginación al servicio de imágenes, escenas, recuerdos moldeados, *etc.* que te ponen, te divierten, te despiertan el cuerpo..., pero que no necesariamente tienes intención ni interés en llevar a la práctica. **Fantasear está bien, puede ser muy divertido y es de lo más normal.**

Aquí entran en juego muchas creencias limitantes. Por ejemplo:

* Pensar en sexo me convierte en una viciosa.
* Si fantaseo, voy a perder el control.

* Imaginar cosas sexuales es vergonzoso.
* Fantasear sexualmente es solo cosa de gente adulta.
* Si alguien supiese mis fantasías, me dejaría de querer.
* Si fantaseas cuando tienes novia/o, eres infiel.
* Si tengo fantasías, es que no estoy satisfecha/o.
* Mis fantasías me definen como persona.

Todo son mitos que empañan nuestra vivencia de la sexualidad.

Podemos fantasear recordando alguna experiencia vivida y moldearla para que todo encaje con nuestros gustos. Podemos fantasear a partir de una escena que presenciamos, colocándonos como las protagonistas. Y también podemos fantasear inventando desde cero una historia hecha a medida por y para nosotras.

Fantasear es libre, privado e individual. Tu fantasía es tuya y no tienes por qué compartirla con nadie. Pero si te apetece contar estas intimidades a alguien en quien confías o alguien lo hace contigo, recuerda que no hay que juzgar a otras personas por sus fantasías, ¡porque todas son válidas! Al fin y al cabo, las fantasías son eso, solo fantasías.

Y ahora viene la gran pregunta: ¿qué pasa cuando quiero convertir una fantasía en realidad?

Que se convierte en un DESEO.

El deseo es la motivación o las ganas de algo. Es real, quieres que ocurra. Aunque no siempre tienes por qué hacerlo. Tú puedes desear montártelo con tu compañero, pero si él no quiere, sabes que tu deseo no va a realizarse. También puedes tener una pareja con la que has pactado exclusividad sexual, pero sientes que podrías enrollarte con tu compañera. Aun así no lo haces, simplemente porque así lo has decidido.

Yo puedo desear un viaje a **Disney World** y no por ello voy a hacerlo. Quizá porque no puedo pagármelo, quizá porque no me gusta ir en avión, quizá porque no tengo vacaciones.

El deseo es natural, pero no es irrefrenable. Puede que te hayan contado el cuento contrario con falsas (y peligrosas) ideas como: «No calientes lo que no te vas a comer». Pero es urgente que diferenciemos el **deseo** del **comportamiento**. El deseo es la motivación y debe vivirse sin culpas ni vergüenza, mientras que el comportamiento es la acción, y debe vivirse con decisión, responsabilidad y consciencia.

Por último, hablemos de EXCITACIÓN.

La excitación es **una respuesta corporal a un estímulo que nos resulta excitante**. Lo podemos notar, sentir. Puede que te haga gracia lo que te voy a contar, pero a mí me gustan mucho los encurtidos (aceitunas, pepinillos, cebollitas, etc.) y siempre que paso por delante de una tienda se me hace la boca agua: me pica debajo de la lengua y empiezo a salivar. Justo lo estoy sintiendo ahora que pienso en pepinillos. ESO es excitación. **Una respuesta de mi cuerpo ante un estímulo placentero, el recuerdo de ese estímulo o ante uno desconocido que, de repente, me sorprende** (por ejemplo, un olor determinado)**.**

Cuando la excitación es sexual, **se produce una descarga de energía concreta hacia los genitales, que se llenan de sangre, se inflaman y aumentan su sensibilidad**. La tensión sexual va aumentando ante la presencia del estímulo erótico y tienen lugar una serie de cambios fisiológicos: sube la temperatura del cuerpo, el ritmo cardiaco y respiratorio, puede erizarse el vello, la piel o endurecerse los pezones, *etc.* En el caso de las chicas, con la excitación se genera

una secreción vaginal a través de las glándulas vestibulares que conocemos como lubricación. En el caso de los chicos, con la excitación aparece el líquido preseminal a través de las **glándulas bulbouretrales**. Ambas lubricaciones son fundamentales para tener relaciones sexuales con penetración, placenteras y sin dolor.

Mientras que el deseo es motivación y ganas en un futuro, la excitación ocurre en el presente. El deseo y la excitación se consideran fases o etapas de la respuesta sexual humana: cambios físicos y emocionales que experimentan las personas ante el estímulo sexual. El deseo puede provocar excitación o, al revés, que sea la excitación la que provoca el deseo.

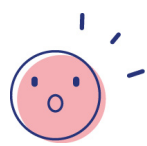
A continuación, veremos otra de las etapas de la respuesta sexual que seguro conoces, por lo menos en la teoría. Aunque espero, sinceramente, que también la conozcas en la práctica.

¡Hablemos del orgasmo!

Orgasmos

A medida que vamos creciendo, con **el orgasmo** pasa algo curioso. Cuando somos niñas, las mujeres a nuestro alrededor guardan un silencio total al respecto. Sin embargo, a través de las películas vemos a actrices fingirlos de una manera del todo exagerada. Y no hablo del porno, hablo de cualquier película comercial. En el caso de los niños, tampoco es que habitualmente se les hable del orgasmo. No obstante, sí que suelen tener referentes más tempranos.

Entonces llega el porno y nos termina de liar. Porque allí parecen ocurrir muchísimos orgasmos con una facilidad asombrosa, como si cualquier práctica o postura pudiera servir para tal fin. **Y... ya te digo que no.**



Por cierto, otro mito a erradicar que se ve mucho en las películas es ese que nos hace creer que cuando tenemos sexo compartido, el orgasmo tiene que ocurrir a la vez. ¡Nada más lejos!

Antes de continuar, pongamos algunas ideas principales en su sitio:

1. Hablamos de un orgasmo y de muchas y diferentes maneras de sentirlo.

2. La capacidad para tener orgasmos es innata.

3 Todas las personas pueden experimentarlo.

A nivel fisiológico, el orgasmo es un reflejo de máxima descarga tensional (máxima acumulación de sangre) acumulada en el cuerpo durante la excitación. Se inicia en la zona sacrolumbar y se convierte en contracciones involuntarias de los músculos pélvicos y genitales que se extienden por el resto del cuerpo.

O sea, cuando tenemos un orgasmo, suceden dos cosas:

* Nuestro cerebro experimenta un momento de desconexión y máximo placer.
* Nuestro cuerpo percibe una serie de contracciones rítmicas e involuntarias (unas 8-13) de una duración de un segundo cada una aproximadamente.

En el caso de los chicos, la manera más común de alcanzar el

orgasmo es a través de la estimulación del pene, pero también es posible tener orgasmos a través de la estimulación del punto P (en la próstata), que está considerada una zona erógena para ellos y que se consigue estimular a través del recto. Para estimular esta zona, habría que introducir un dedo o juguete anal unos cinco centímetros hasta dar con una protuberancia del tamaño de una nuez. Habrá chicos a los que les apetezca experimentar con esta zona y otros a los que no. **Y es perfecto.**

Eso sí, por desgracia existe el mito de que solo los chicos que tienen sexo con chicos disfrutan del sexo anal. Otra mentira. Ni todos los chicos gais o bi disfrutan del sexo anal ni todos los chicos heteros lo rechazan. También hay chicas a las que les gusta y otras a las que no o no lo quieren probar, **¿a que sí?**

Aunque el porno haya mostrado que el orgasmo de ellos va asociado a la expulsión de una gran cantidad de semen, de nuevo **¡nos han engañado!**

La cantidad de semen eyaculado no está relacionada con la calidad del orgasmo disfrutado. En realidad, el orgasmo y la eyaculación ni siquiera son dos procesos que ocurran siempre juntos: es posible tener un orgasmo sin eyacular, ¡y también es posible eyacular sin tener un orgasmo!

Pero ¿qué pasa con las chicas? Porque, si algo nos ha enseñado Hollywood, es que con cinco minutos del tradicional mete-saca ya tocan el cielo, ¡y es mentira!

Hay chicas que se frustran porque no consiguen tener orgasmos a través de la penetración, cuando resulta que solo el 10-15 por ciento de ellas lo alcanza por esta vía. La grandísima mayoría de las chicas tienen orgasmos gracias al clítoris y sus ocho mil terminaciones nerviosas (el doble de las que tiene el glande del pene).

Entonces ¿es mejor un orgasmo clitoriano que uno vaginal? Pues tampoco. En realidad, da igual de dónde venga el orgasmo, lo realmente importante es que tú sepas cómo disfrutar y de qué manera tenerlo. Déjame que te cuente un secreto: los orgasmos, de hecho, vienen del cerebro. Incluso hay gente que tiene orgasmos mientras sueña, simplemente con tocarse los pezones, *etc.*

¿A que nadie te había contado que las chicas también eyaculan? Ojo, no es lo mismo que el ***squirting***; la eyaculación femenina ocurre por la contracción de las glándulas parauretrales o próstata femenina, y no es lo mismo que la orina. Parece estar compuesta de proteínas, igual que el semen, mientras que el *squirting* es orina diluida. La eyaculación ocurre por el orgasmo, por presión en la musculatura pélvica, durante el parto o porque las glándulas parauretrales se llenan. Sin embargo, el *squirt* solo puede expulsarse con una estimulación concreta durante el orgasmo.

Ni la eyaculación ni el *squirting* son pruebas de que el orgasmo ha ocurrido. Ambas pueden ocasionarse por el orgasmo, pero el orgasmo puede suceder sin ellas. Es el imaginario pornográfico el que, de nuevo, ha creado una ficción en torno a la eyaculación y el *squirting*, exagerándolo (para poder hacerlo las actrices beben grandes cantidades de agua antes de una escena), uniéndolo al orgasmo y vendiéndonos que es superplacentero.

Y ya te digo otra vez que tampoco.

Todas las personas nacemos con la capacidad de sentir orgasmos y, con buen estado de salud, todas podemos disfrutarlos. Pero para poder hacerlo es necesario aprender. ¿El qué? Pues aquellas prácticas o estímulos adecuados a mí, sin compararme con nadie más. Ninguna persona es mejor o peor amante por su manera de alcanzar los orgasmos. Cada cuerpo lleva su propio y único libro de instrucciones sexuales que habrá que explorar y descubrir.

En conclusión, nacemos con la capacidad de tener orgasmos y estos son absolutamente saludables. Podremos tenerlos si estamos muy excitadas y siempre que aprendamos el estímulo adecuado. Y para que el orgasmo ocurra, deberemos estar a gusto, relajadas y presentes en las sensaciones de placer que nos regala nuestro cuerpo (no vale estar pensando en cómo se verá tu cuerpo, los ruidos que emites o el proyecto que te toca entregar mañana).

¡El orgasmo no es el objetivo del encuentro sexual! Sería reducir el placer a unos pocos segundos cuando podemos estar mucho rato disfrutando de nuestro cuerpo. Pero la verdad es que el orgasmo es una experiencia que todas las personas merecemos experimentar.

Pssst. Y si te cuesta alcanzarlo y te sientes mal por ello, ¡llama a una sexóloga! **¡Estamos para eso!**

* El orgasmo es un regalo de la naturaleza.
* El orgasmo es un placer.

* El orgasmo es, sin lugar a dudas, salud.

Prácticas sexuales

Piensa en sexo. ¿Qué imagen es la primera que te viene a la cabeza?

Suelo plantear esta pregunta en talleres de sexualidad, y casi siempre me llevo la misma respuesta: «¿En qué vamos a pensar? ¡Pues en follar!». Pero ¿qué es follar? Porque a lo mejor vosotros y yo no estamos imaginando lo mismo. La mayor parte de la gente imagina a dos personas heterosexuales teniendo sexo coital, es decir, una penetración de toda la vida. Y habiendo tantísimas maneras de practicar sexo, ¿cómo es posible que la mayoría piense en una sola? De nuevo, ¡cultura heterocentrista y coitocentrista! No todas debemos sentir un placer igual con las mismas cosas, ¡faltaría más! ¿Acaso tu plato favorito es el mismo que el de tu mejor amiga? **No, ¿verdad?**

Las prácticas que primero nos vienen a la mente son: el **sexo oral**, la **masturbación**, el **sexo coital**, el **sexo anal** o el ***petting*** (caricias, toqueteo o roce erótico por todo el cuerpo).

Y cualquiera de ellas será distinta según quién la practique y cuándo. No es lo mismo dar sexo oral que recibirlo, hacerlo a la vez que en diferentes tiempos, estar tumbada que estar de pie. Igual que no es lo mismo estimular un pene que una vulva, pero cada pene y cada vulva tienen sus propios gustos y técnicas adecuadas. El coito mismo o el sexo anal, ¿en cuántas posturas pueden practicarse? Encima, debajo, de lado, de espaldas, por detrás, a cuatro patas, de pie..., ¿y a todos nos gustan las mismas? ¡Ni de lejos!

Es difícil hacer un listado de prácticas sexuales que incluya todas las

maneras en las que las personas disfrutan de su placer sexual, porque cualquier actividad que hagas con una intención erótica y te produzca placer, ¡podría ser sexo!

¿Sabes qué es el sexo kinky?

Son prácticas no normativas en las que alguien se excita, por ejemplo, acariciando o lamiendo unos pies. O recibiendo azotes o arañazos. Hay quien practica sexo con varias personas a la vez. Hay a quien le pone muchísimo la ropa de cuero o los disfraces. Y también quien crea escenas de fantasía en las que interpreta un papel o rol. ¡Todo esto también son formas saludables de experimentar nuestra sexualidad! Siempre y cuando, por supuesto, sean consensuadas y deseadas por quienes en ellas participan. El 20 por ciento de las personas sexualmente activas se han involucrado en este tipo de juegos alguna vez, y un 50 por ciento muestra interés en probarlos. ¿Cómo te quedas?

Por supuesto, tampoco tenemos por qué experimentar cosas que no nos llamen la atención. Lo importante aquí es que acojamos todas las posibilidades, que podamos comunicarnos con libertad y sin juicios y que nos compartamos con quien y como nos apetezca (y le apetezcamos) lejos de culpas, juicios y normas que otras personas han establecido desde su enorme tabú sexual.

Cualquier encuentro sexual requiere práctica, confianza, escucha, curiosidad y generosidad. La torpeza, la incertidumbre o el desconocimiento son casi inevitables, **pero ¡pasan mucho mejor poniendo en práctica el humor y el buen rollo!**

No olvides que el sexo es una conversación mantenida con lenguaje corporal (y también verbal). Para que la charla sea plena, tendremos que hablar el mismo lenguaje, expresarnos y escuchar de una forma dinámica, entusiasta y fluida. ¿Te imaginas que cada vez que fueras a charlar con alguien tuvieras que seguir un guion prestablecido? ¿Cómo serían esas conversaciones? Seguro que forzadas, descoordinadas y, muchas veces, frustrantes. Sería fácil perder el interés si una persona habla de una cosa y su acompañante responde sobre algo totalmente diferente, ¿verdad? Entonces ¿por qué nos llevamos los guiones al sexo?

4.

La masturbación es amor propio

¿Qué es masturbarse?

La masturbación es darse placer sexual a una misma, es la forma de placer que tenemos más a mano. **¿Por qué limitar el disfrute solo a momentos compartidos?** Imagínate que cada vez que tuvieras hambre, necesitaras esperar a otra persona para poder comer. ¡Sería absurdo! Pues lo mismo ocurre con el sexo: podemos satisfacernos a solas y, cuando nos apetezca (a todas las personas involucradas en la relación), ¡pues nos compartimos!

Sin embargo, la masturbación ha sido la práctica sexual que más mitos ha llevado a cuestas. Antes se decían cosas tan sorprendentes como que si lo hacías te quedabas ciego, te salían pelos en las manos o ibas al infierno, entre otras. Ya habrás adivinado que todo esto son mentiras que se contaban para evitar que las personas se masturbaran. ¡Una pena!

En realidad, **la masturbación es saludable, importante para una vida sexual plena y una expresión de amor propio**. Y, además, **¡tiene un montón de beneficios!**

Apunta:

* Reduce el dolor, también el dolor menstrual. Cuando tenemos un orgasmo se liberan una serie de sustancias químicas que funcionan como un analgésico natural y como un antiinflamatorio.
* Tonifica el suelo pélvico (¡de mujeres y de hombres!).
* Fortalece los huesos y la musculatura.
* Mejora la salud, la ecología y la lubricación de la vagina y del pene.
* Mejora la circulación y la salud cardiovascular, además de combatir la hipertensión.
* Promueve la oxigenación de la piel.
* Fortalece el sistema inmune.
* Mejora la relajación y el sueño.
* Reduce los niveles de cortisol; por tanto, combate el estrés y la ansiedad.
* Mejora el estado de ánimo.
* Cuida la autoestima.
* Mejora la capacidad de concentración.
* Aumenta el bienestar.

¿No te parece increíble que, con la cantidad de beneficios que tiene, nos hayan metido tanto miedo a la hora de practicarla? Así que, si nos apetece, ¡vamos a masturbarnos!

Mírate en el espejo y repite tres veces: «**Masturbarse es saludable. Tengo permiso para explorarme y descubrir mi placer**».

MASTURBARSE
ES
SALUDABLE
TENGO PERMISO
PARA
EXPLORARME
Y DESCUBRIR
mi
PLACER

¿Cómo puedo masturbarme?

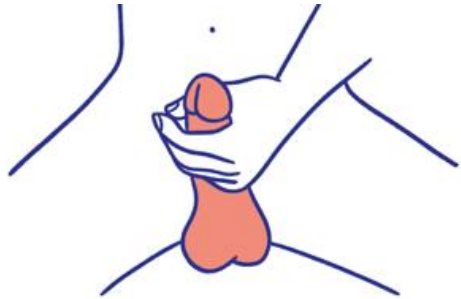
Para masturbarte, **lo único que necesitas es tener ganas e intimidad**. Puedes masturbarte recordando cosas que has vivido, fantaseando, escuchando sonidos estimulantes, viendo alguna escena o película... ¡Y cada persona tendrá su manera de hacerlo!

Lo bueno que tiene la imaginación es que puedes llevarla contigo a todas partes y no ocupa espacio. Encima, es estupenda para estimular el cerebro.

¡Punto extra!

Tanto si tienes pene como si tienes vulva, **solo tú puedes encontrar la fórmula exacta que te funciona para masturbarte**. Sin embargo, aquí van algunas ideas que quizá te resultan interesantes, ya sea para masturbarte a ti o a otra persona.

¿Cómo se masturba un pene?



La forma de estimular un pene está mucho más visibilizada y, por ello, es mucho más conocida. **¡Pero cada pene es un mundo!** Con la mano, podrás agarrar con gusto el pene y estimularlo arriba y abajo. Hay quienes prefieren movimientos alargados desde la base hacia el glande y otros que prefieren centrar el movimiento en la zona superior, más centrada en el glande. Otras veces, trazando ligeras rotaciones con el tronco del pene como eje.

Hay penes con prepucio en los que la piel subirá y bajará y podrá cubrir el glande durante la práctica, y penes circuncidados en los que el glande se mantendrá parcial o completamente expuesto. **El ritmo y el movimiento concreto dependerá de los gustos de cada persona.**

Si vas a masturbar a alguien, ¡pregunta! Aprender es siempre superexcitante. También pueden usarse lubricantes, incluso lubricantes con efectos (como frío o calor) para darle un toque diferente. **¡Y existen juguetes eróticos masturbadores!** ¡O succionadores para penes! ¡Hurra! Por último, se pueden estimular a la vez otras partes del cuerpo: periné, pezones, ingles, abdomen… y toda la piel.

¿Cómo se masturba una vulva?

Por lo general, aquí el protagonista va a ser el clítoris. **El único órgano del cuerpo humano cuya única función es el placer.** Pero como cada clítoris es distinto, habrá que explorar con qué intensidad lo tocamos, si en círculos o arriba y abajo, si mejor con ropa interior o de manera directa, con un vibrador, con la mano, con la alcachofa de la ducha, rozando o presionando las piernas, frotándote con algún objeto, *etc.*

Podemos acariciar los labios externos con suavidad, sintiendo, y poco a poco pasar a los internos, quizá más sensibles, y de ahí al clítoris. O ir probando caricias y estímulos por los genitales. Hay quienes disfrutan de la penetración vaginal de un dedo o un dildo o vibrador a la vez que se estimulan el clítoris. Y también quienes disfrutan solo de la penetración. La penetración puede ser hacia el fondo de la vagina (cérvix) o hacia **la zona G**. Puede ser suave y lenta, profunda o no, más rápida o intensa. Pero esto solo tú lo podrás decidir: ¡tienes permiso para expresarte y para guiar! Tu acompañante, en caso de que lo haya, te lo agradecerá. Y de la misma manera que antes, también podemos estimularnos el resto del cuerpo: los pezones, tocarnos los labios, las orejas o la cara. ¡Aquí solo sirve probar y experimentar!

¿Has oído hablar del **punto G**? Pues más que un punto, se trata de una zona localizada en el primer tercio de la vagina, en la pared anterior —hacia el ombligo—. Goza de una mayor sensibilidad por estar en contacto con el clítoris. Puedes probar a encontrarla introduciendo uno o dos dedos en la vagina haciendo el gesto de

«ven aquí» hacia el ombligo, a unos cinco centímetros de profundidad. Por eso, los juguetes de zona G son curvados. ¡Aviso, hacérselo a una misma con los dedos es complicado!

¿Qué pasa si me masturbo y el orgasmo no llega? A veces pasa cuando estamos cansadas, desconcentradas, preocupadas, nerviosas…, si no hemos aprendido nuestra manera de alcanzarlo o si no estamos suficientemente excitadas. De todos modos, aunque no tengas un orgasmo, puedes disfrutar mucho de ese rato de estimulación placentera. La excitación es la clave de una experiencia sexual satisfactoria. **Creer que el orgasmo es el fin de la masturbación nos puede frustrar un montón.**

Oye, ¿y si estás muy excitada y no tienes el espacio para hacerlo? ¡Tampoco pasa nada! Podemos disfrutar de la sensación de excitarnos: ¡significa que estamos vivas! **No vas a ponerte enferma por quedarte con la excitación en el cuerpo.** Lo que sí puedes sentir es **frustración**: es emocional y aprender a regularla es muy útil para vivir con más salud.

Recuerda: en la masturbación, como con cualquier práctica sexual, lo importante es siempre el **placer.**

La masturbación no tiene edad

Descubrir el placer del cuerpo en la infancia es algo muy habitual y, además, ¡es una forma estupenda de explorar el cuerpo y el mundo!

Autodescubrir el placer que pueden darnos los genitales en la infancia de manera espontánea es muy favorable para alcanzar una sexualidad plena en la edad adulta. Porque aprender a disfrutar de nuestro propio cuerpo desde pequeñas nos permite hacerlo **libres de juicios y creencias limitantes**. Si, por el contrario, nos toca aprender ya de adultas, es posible que hayamos interiorizado unos cuantos mitos y tabús sexuales que nos pueden dificultar la vivencia de nuestro placer.

No obstante, ver a un niño o niña tocándose a veces incomoda a las personas adultas que han recibido una mala educación sexual. Sobre todo cuando son las niñas quienes lo hacen, porque bajo la mirada del sistema patriarcal, la expresión sexual de las mujeres no debe existir o ser visible. La de los chicos, en cambio, se potencia y aplaude.

Yo misma, por ejemplo, me masturbo desde que tengo recuerdo. Cuando tenía cuatro o cinco años jugaba a rozarme con esquinas, porque me daba **«gustito»**. Tuve la suerte de que nadie me regañó por estos comportamientos; al fin y al cabo, no estaba haciendo nada malo.

Poco a poco aprendí a hacerlo en la intimidad. A medida que crecía, me daba cuenta de que, al ver determinadas escenas de las películas, nacían esas ganas de placer que me producía tocarme los genitales. Sin embargo, alrededor de los once años, empecé a pensar que lo

que estaba haciendo tenía un nombre: **«masturbación»**. Y cuando estuve segura, lo dejé de hacer. Había calado en mí el discurso del tabú sexual extendido en la sociedad.

¿Y sabes cuándo volví a masturbarme? Después de tener mi primera experiencia coital compartida y darme cuenta de que todo el placer que ese encuentro prometía darme no llegó. Aun así, yo sí sabía lo que era gozar.

¿Tienes tú algún recuerdo de explorar tu cuerpo de pequeña/o? ¿Alguien te regañó por tocarte alguna vez? ¿Cómo te sentiste? ¿Alguna vez tuviste ganas de tocarte y te reprimiste por vergüenza o pudor?

RECUERDA QUE:

SOMOS SERES SEXUALES DESDE
QUE NACEMOS HASTA QUE MORIMOS.

Eso implica que
en todas las etapas de la vida...

LA SEXUALIDAD ESTARÁ PRESENTE, AUNQUE LA VIVAMOS DE MANERAS MUY DISTINTAS. ¡LA SEXUALIDAD ES DINÁMICA, ESTÁ EN CONSTANTE TRANSFORMACIÓN!

¿Quién se masturba?

A estas alturas ya sabes que:

1. Masturbarse es darse placer.
2. No tiene edad.
3. ¡Ni género!

Masturbarse **es una práctica saludable, pero eso no significa, bajo ningún concepto, que hacerlo sea una obligación**. Todas las personas pueden masturbarse, pero no todas lo harán. Se trata de **tener permiso para hacerlo sin miedo ni culpa** y que, desde esa libertad, exploremos y decidamos lo que nos mola. Si queremos disfrutar de nuestras prácticas sexuales plenamente, masturbarse es muy recomendable.

Si eres chico, puede que apremie la necesidad de hacerlo por la presión social que viene de los estereotipos de género. En cambio, si eres chica, quizá tienes interiorizado que eso es algo sucio que no te corresponde hacer. **¡Olvídate de eso!** **La idea de que los chicos se masturban o tienen más ganas de sexo que las chicas es un mito.** Igual que hay personas que tienen más o menos hambre y otras que son más o menos dormilonas, habrá unas con más libido que otras. Cada persona tiene sus propios ritmos, y estos pueden ser cambiantes.

Si nunca te masturbas, no hay nada de malo en ti. Quizá no tienes ganas porque no has cultivado tu erótica por miedo o falta de permiso. O porque no te apetece ni tienes interés. Pero si no lo haces porque te

sientes mal por ello, espero que este libro pueda ayudarte.

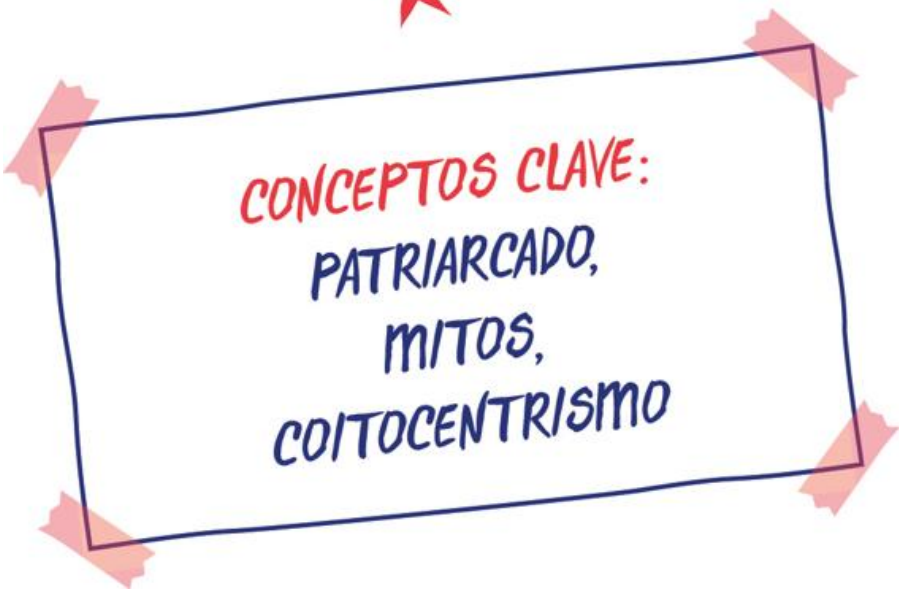
Tanto si eres chico como si eres chica, si no te quieres masturbar, ¡no pasa nada! Y si te quieres masturbar todos los días, ¡tampoco!

La masturbación es un espacio de exploración propio, individual. Una actividad a través de la que nos conectamos, sin exigencia, con el placer de estimular nuestro cuerpo. También es una práctica sexual más que compartir con otras personas si nos apetece, tan divertida y estimulante como otras.

5. ¿Virginidad?

¡Eso no existe!

El sexo en el patriarcado



El patriarcado es un tipo de organización social y política jerárquica en la que los hombres ostentan el poder, mientras que las mujeres quedaron relegadas a un segundo plano. Además de esta organización binaria según el sexo, otras realidades determinan nuestro papel en la sociedad: el género, la raza, la orientación sexual, la clase social, las capacidades, la edad, *etc.* Y, además, dichas realidades pueden sumarse entre sí. Es lo que se conoce como **«interseccionalidad»**.

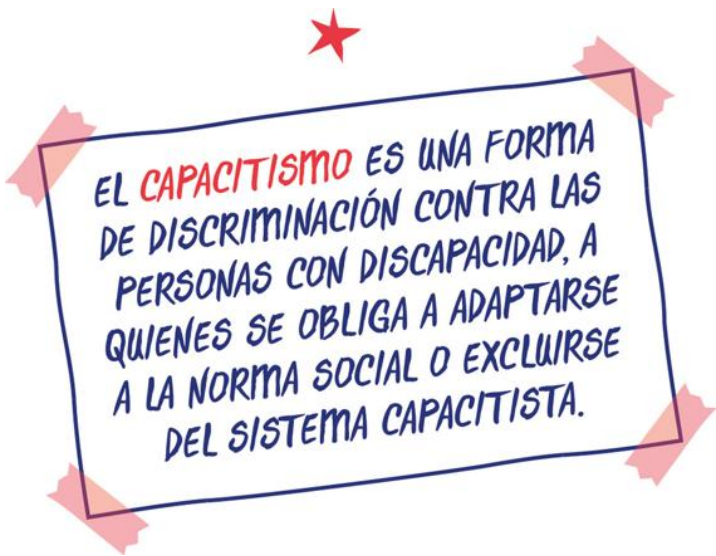
La interseccionalidad es acumulativa: puedo ser un hombre blanco, hetero, rico y con unas capacidades normativas. También una mujer racializada, lesbiana, precaria y con discapacidades con respecto a la norma.

Cuanto más nos acerquemos a la norma, seremos más aceptadas y reconocidas y, por tanto, se nos leerá como más deseables sexualmente. Cuanto más lejos estemos de la norma, más discriminaciones e invisibilidad sufriremos.

Gracias a los movimientos feministas, las mujeres hemos recuperado muchos derechos y oportunidades, colocándonos «teóricamente» en

un lugar igualitario con respecto a los hombres. Pero en la práctica, seguimos sufriendo violencias y discriminaciones, también a nivel sexual.

La idea de qué es el sexo ha sido creada a medida de los hombres hetero. Por eso el patriarcado nos lleva a creer que hay personas que tienen más derecho a disfrutar del sexo (los hombres hetero), que otras (las mujeres y el colectivo LGBTIQ+). Estas personas pueden interiorizar que tienen un problema si no encajan o no les satisface esa idea de sexualidad normativa.



El patriarcado también jerarquiza las prácticas sexuales, como si unas fueran mejores y «de verdad», mientras que otras fuesen invisibles o «preliminares». Y menudo rollo. Los hombres pueden ser los activos, los que conquistan, los que marcan el ritmo y los que deciden que el sexo con penetración sea «sexo completo».

Apunta esto: los preliminares no existen, son solo un invento patriarcal.

Si el sexo fuera ese bufet libre lleno de posibilidades que se entienden al mismo nivel…, ¿acaso pensaríamos que tener más ganas es más

positivo que tener menos? ¿O que disfrutar más de las caricias que de la penetración es raro? ¿O que durar más o menos tiempo es un problema?

El SEXO ANTIPATRIARCAL

SERÍA AQUEL EN EL QUE

todas las prácticas CONSENSUADAS y DESEADAS son una posibilidad como cualquier otra.

Una manera de entender el sexo desde distintas experiencias y relatos, todos

igual de válidos. Una forma de practicar el sexo en la que quienes participan lo hacen de manera igualitaria, responsable, empática y disfrutona.

El mito del amor romántico y el coitocentrismo

La idea de amor del patriarcado se basa en el **mito del amor romántico**. Es un conjunto de **creencias lleno de mentiras y estereotipos que nos impide relacionarnos con consciencia y responsabilidad afectiva**. Algunas de las ideas tóxicas que lo sostienen son: existe una media naranja, el amor de verdad es para siempre, el amor lo puede todo, existe el amor a primera vista, los celos son amor, el sexo prueba que la pareja funciona...

> **¡Alerta!** No hay que confundir «romanticismo» con «mito del amor romántico». Cuando hablamos de «romanticismo», hacemos referencia a una serie de comportamientos o actitudes que construyen una relación romántica. Hay relaciones amorosas que no son románticas, como, por ejemplo, las amistosas o las familiares. Cuando hablamos de «mito del amor romántico», hacemos referencia a esas falsas creencias estereotipadas y tóxicas sobre cómo debe ser una relación romántica.

Desde la infancia, vemos miles de escenas que representan de manera sesgada lo que son el amor y el sexo. Generalmente, nos las presentan como cosas que van unidas cuando no tendría por qué ser así: podemos practicar sexo sin tener una relación romántica, o tener una relación romántica sin practicar sexo.

La mayoría de las historias comerciales narran amores heterosexuales que mantienen relaciones sexuales como prueba de que hay «amor de verdad». Y ese sexo apasionado lo interpretamos como un coito.

Digo «interpretamos» porque, en las pelis que no son porno, no se ve nada explícito. Pero si tenemos en cuenta que el acceso a la pornografía se da cada vez a edades más tempranas y que en la pornografía la práctica más representada es el coito heterosexual, terminamos por entender el coito como «sexo de verdad» o «sexo completo», antes de llegar a practicarlo siquiera.

Por eso hablamos de **coitocentrismo**, para señalar el mito de que el coito es la práctica sexual más satisfactoria y que, por tanto, es «el sexo de verdad», o que las relaciones tienen que ser coitales para ser «completas».

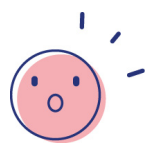
¡Es hora de desterrar esa idea! Muchas personas disfrutan muchísimo más con otras prácticas, y eso es GENIAL.

Las relaciones sexuales son completas cuando todas las personas implicadas reciben placer de ellas.

El mito de la virginidad

EL AMOR Y EL SEXO SEGÚN EL PATRIARCADO:
MITO DEL AMOR ROMÁNTICO
+ COITOCENTRISMO
→ VIRGINIDAD = ENTREGA DE ALGO VALIOSO
A ALGUIEN MUY ESPECIAL

Con esta idea coitocentrista del sexo, crecemos también con expectativas exageradas de cómo será la primera vez. **Pero ¿la primera vez de qué?** Por lo general, pensamos en la «primera vez» como el «primer coito» y, por influencia de la religión, lo llamamos «perder la virginidad».



LA VIRGINIDAD

ES EL ESTADO DE LA VIRGEN MARÍA,
QUE SE QUEDÓ EMBARAZADA SIN HABER PRACTICADO SEXO.
POR TANTO, PERDER LA VIRGINIDAD ES UN CONCEPTO QUE

SIGNIFICA...

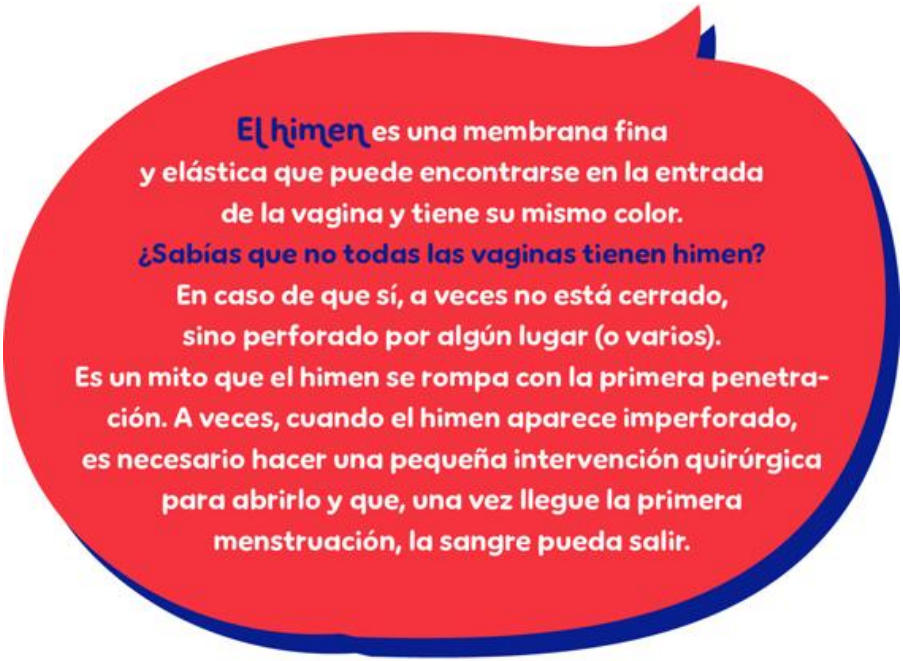
haber practicado SEXO COITAL.

Eso acarrea una idea de desobediencia que recae, sobre todo, en las chicas: LAS BUENAS CHICAS no tienen sexo (como María); LAS MALAS, sí (como Eva o Lilith).

Según el catolicismo, la práctica sexual solo puede darse dentro de un matrimonio heterosexual con intención reproductiva. Todo lo que está fuera de este escenario se ha considerado tradicionalmente como un pecado. O sea, todo el placer y la creatividad quedan fuera del tablero.

También se suele llegar a esa primera vez con algunos miedos que hemos naturalizado y que afectan en especial a las chicas. ¡Es hora de erradicarlos!

* **El sexo con penetración no debería doler si estamos suficientemente excitadas**.
* **Sangrar no es ni lo normal ni frecuente** (aunque pueda ocurrir).
* **El himen no se perfora siempre** (a veces, ya está perforado). ¡El himen no es la prueba de nada!



La **«pérdida de la virginidad»** no tiene el mismo coste para los chicos que para las chicas: ellos, al tener sexo coital, ganan «valor social», se acercan a la idea de «hombre de verdad». Mientras que ellas, por la misma práctica, lo pierden: dejan de ser castas y puras, dejan de estar «completas». No suena nada bien, ¿verdad? Identificar todas estas herencias culturales y separarlas de nuestra sexualidad nos permitirá acercarnos a ella con permiso y curiosidad.

Señalar el primer coito, y no otras prácticas, como algo importante que se entrega a **una persona elegida** tiene trampa:

1. **Excluye cualquier posibilidad fuera del sexo entre chica y chico.** ¿Qué pasa con la supuesta virginidad de las personas LGBTIQ+? ¿No la pierden nunca si sus prácticas no son normativas? Ya te digo que es absurdo.

2. **Refuerza el mito del amor romántico.** Porque si «el primer

coito» solo se tiene una vez y el amor verdadero es «para siempre», la persona con la que lo tenemos parece una elección sin marcha atrás. Eeeh, no mola.

3 **El coitocentrismo nos aleja de la satisfacción sexual,** al empujarnos a seguir un guion prefabricado que a lo mejor no nos encaja. Dan ganas de llorar, no de follar.

4 **Se jerarquizan los placeres.** Los que son supuestamente de los chicos están sobrerrepresentados en la cultura, ya que en esta idea de sexo normativa todo gira en torno al pene. Qué pesadez, ¿no?

5 **Muchísimas chicas no siempre disfrutan del coito ni tampoco suele ser su práctica favorita** (recuerda que el clítoris es el órgano sexual por excelencia de ellas). Y al final, muchas terminan practicándolo en lugar de tener otras prácticas que las satisfacen más porque piensan que es la única opción para disfrutar. ¡Para nadaaa!

La primera vez de un coito es tan importante como la primera vez de un beso, una felación, un *cunnilingus* o una masturbación. **Las prácticas no tienen jerarquía.** Si entendiéramos que nuestra vida sexual estará llena de primeras veces, abriríamos el abanico de las posibilidades.

La virginidad no existe, es una idea cultural.
La virginidad no se pierde, porque no se tiene.
La virginidad es una forma de control sexual.
La sexualidad está llena de primeras veces.

6.

Poner y respetar los Límites

¿Cuándo empieza o acaba el sexo?

El sexo no empieza con una práctica genital (la penetración, como quizá te han contado) ni termina con un orgasmo (el de él, como se suele pensar*). Lo que empieza y acaba, en todo caso, es una práctica sexual concreta: una masturbación, un rato de sexo oral o unos besos apasionados. Pero para que estos pasen, **el sexo ha comenzado mucho antes: con las ganas, con el deseo, con la imaginación. Y permanece en el cuerpo, en la mente y en las emociones después de la práctica.**

***¡IMPORTANTE!** Bajo la mirada patriarcal y coitocentrista del sexo, existe la creencia de que el sexo acaba si ellos se corren porque:

1 Tras el orgasmo, baja la excitación y con ella la erección. ¿Acaso sin erección no se puede hacer nada? No hace falta un pene erecto para tener sexo compartido.

2 La excitación de ellas se considera secundaria. Pensamos que, tras tener un orgasmo, ellas pueden continuar (con la penetración), pero no. Con el orgasmo baja la excitación, con ella la lubricación y la penetración puede pasar a ser molesta e incluso dolorosa. ¿A que esto tampoco te lo han contado?

El sexo compartido empieza cuando las personas implicadas interactúan con una **intención erótica** y acaba cuando cualquiera de las partes así lo decide, ya sea de mutuo acuerdo o de manera unilateral.

Además, **el final del sexo no lo marca el orgasmo** porque, si bien el orgasmo es una de las grandes sensaciones de placer que nos regala nuestro cuerpo, ni es el objetivo ni es fundamental para disfrutar del sexo.

Al fin y al cabo, se trata de **entender el sexo como una práctica placentera todo el tiempo que dure, no como una práctica que nos lleva, si acaso, a unos segundos de placer**, ¿no? El sexo no es lineal. Cuando una persona alcanza el orgasmo puede, si así lo decide, seguir estimulando a su acompañante o incluso a sí misma.

POR CIERTO, ¿SABES QUE PODEMOS TENER MÁS DE UN ORGASMO EN UNA MISMA PRÁCTICA CUANDO SE MANTIENE LA EXCITACIÓN?

Tampoco es el objetivo, pero puede ocurrir Eso prueba que el orgasmo no marca ningún fi n necesariamente. Y aunque es mucho

más habitual en las chicas, también los chicos los pueden sentir cuando no hay eyaculación de por medio Pero ojo, no es lo mismo que el **multiorgasmo**: este ocurre cuando dos o más orgasmos tienen lugar de manera seguida una vez empieza el primero.

¡Pssst! No te obsesiones con esto, porque **ni tener varios orgasmos ni alcanzar el multiorgasmo debe ser un objetivo ni un reto**. El único objetivo del sexo es disfrutar.

El consenso... ¡mucho mejor que el consentimiento!

Cuando hablamos de sexo como una práctica saludable, revitalizante y divertida, lo hacemos partiendo de una idea fundamental: **el sexo mola si todas las personas que participan lo hacen porque quieren y explicitan esa voluntad con entusiasmo**.

Para que el sexo sea consentido, todas las personas tienen que manifestar su voluntad sin sentir presión o coacción, dentro de un clima de seguridad, empatía y respeto. También desde una posición de **igualdad** y nunca de poder (por edad, por capacidades, por posición social, por jerarquía laboral…).

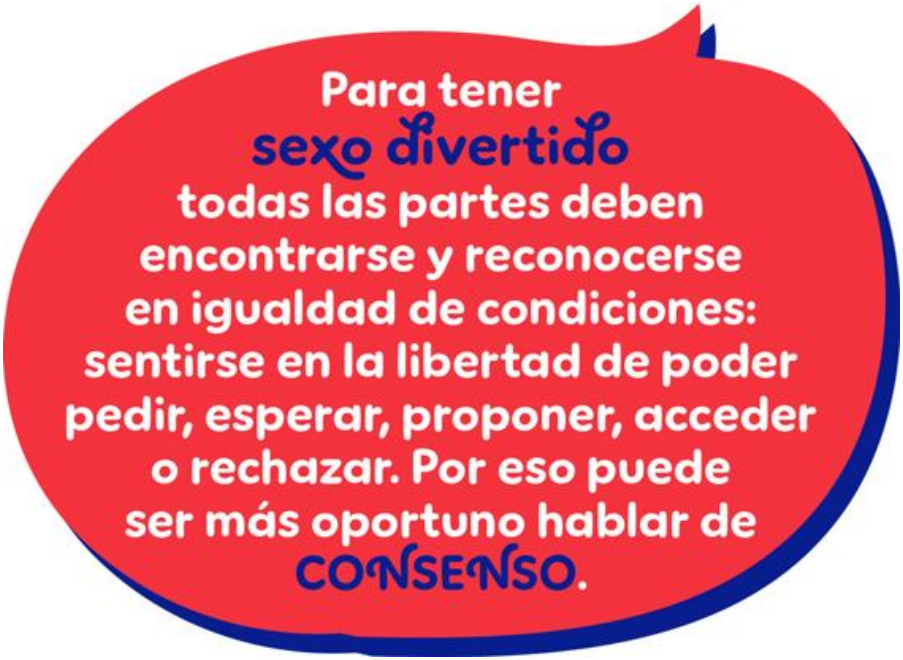
ESTO ES MUY IMPORTANTE: SI EL SEXO NO ES CONSENTIDO, ENTONCES SE CONVIERTE EN VIOLENCIA SEXUAL Y, POR TANTO, EN UN DELITO. SI EL SEXO OCURRE DESDE UNA POSICIÓN DESIGUAL, NO ES SEXO, ES UN ABUSO SEXUAL Y, POR TANTO, ES UN DELITO.

El consentimiento debe permanecer durante todo el encuentro sexual, es decir, debes querer tener sexo durante todo el tiempo que dure la práctica elegida.

Por ejemplo: os apetece besaros y expresáis esas ganas de manera entusiasta, así que empezáis a morrearos apasionadamente. Llega un momento en el que ya no te apetece continuar y lo expresas: paras, te apartas o lo verbalizas. En ese instante estás retirando tu consentimiento. Si la otra persona continuase, lo estaría haciendo en contra de tu voluntad y sería, por tanto, un abuso. Pero ¿y si no te apetece seguir y no lo verbalizas por miedo o vergüenza? Tu lenguaje no verbal puede estar expresándolo cuando paras el ritmo o te separas sutilmente, cuando hay tensión en tu postura o frialdad en tus movimientos...

¡Educación sexual también es aprender a leer los cuerpos para sentir cuándo hay comodidad y cuándo no más allá de las palabras!

El consentimiento puede cambiar y retirarse en cualquier momento, independientemente de lo avanzadas que estén las prácticas. De hecho, cuando pensamos en «lo avanzado que el sexo puede estar», hay una trampa: la mirada jerárquica y coitocentrista del sexo, otra vez. Si entendiésemos todas las prácticas al mismo nivel no pensaríamos que por besar con lengua estamos «más avanzados» que si nos abrazamos o que si estamos desnudas tocándonos los genitales.



¿Te has preguntado alguna vez de dónde viene el impulso de seducir a alguien? ¿De la motivación genuina de compartir placer y corporalidad con alguien? ¿O de poder contar ese encuentro a tus amigos? **Si buscas sexo, hazlo desde las ganas auténticas de disfrutarlo con esas personas y asegúrate de que sientan las mismas ganas auténticas que tú.**

¿Has oído alguna vez la metáfora de la taza de té para explicar el consentimiento? ¡Es genial! Lo puedes ver en YouTube gracias a Emmeline May and Blue Seat Studios. Te lo resumo: imagina que alguien viene a tu casa y tú le ofreces una taza de té. Si la persona responde: «por supuesto», se la preparas. A lo mejor se le pasan las ganas mientras se calienta el agua, y no pasa nada. Si ante tu propuesta duda, puedes prepararle la taza de té. Luego podrá decidir si se la toma o no. En caso de que la persona decline la propuesta de tomar un té, entonces no se lo preparas. Nadie tiene la obligación de bebérselo y, por eso, tampoco deberás enfadarte si, aun habiendo hecho el esfuerzo de prepararlo, la persona no se lo toma. Además, si la persona está inconsciente, puesto que no puede responder a la pregunta «¿te apetece una taza de té?», directamente no se lo haces.

Es posible que dijera que sí a una taza de té cuando aún estaba consciente y, mientras lo preparabas, se quedó dormida o inconsciente. Entonces, lo tirarás y te asegurarás de que la persona está a salvo, pero en ningún momento la obligarías a bebérselo, ¿verdad? Quizá la persona se tomó un té contigo hace un tiempo, pero eso no significa que quiera que le hagas té más veces. En conclusión, si te parece evidente que no forzarías a nadie a tomar té cuando no quiere y puedes aceptar que alguien no lo quiera, **¿por qué va a ser distinto cuando hablamos de sexo?**

El acoso y el abuso sexual

El abuso es un problema demasiado extendido en nuestra sociedad. Debes ser consciente de ello, no para tener miedo ni mucho menos para restar importancia a una realidad que es grave, sino para evitar la vergüenza y la sensación de aislamiento que sufren muchas niñas, niños y jóvenes que lo viven o lo han vivido.

¿SABÍAS QUE MÁS DEL 50 POR CIENTO DE LAS MUJERES Y EL 25 POR CIENTO DE LOS HOMBRES HAN TENIDO UNA EXPERIENCIA DE ABUSO SEXUAL ANTES DE LOS DIECIOCHO AÑOS?

El abuso sexual puede darse a través de:

* **Contactos físicos:** besos o abrazos inapropiados, tocamientos, sexo con penetración o sexo oral.
* **Actos que no implican contacto:** exhibicionismo, llamadas telefónicas, mensajes de contenido obsceno, obligar a ver

imágenes explícitas o a posar para fotografías.

Y suele ir acompañado de amenazas, coacciones o violencia para evitar que el menor cuente lo sucedido.

Pero ¿quién podría hacer algo así? Se suele creer que el abusador sexual es alguien desconocido y amenazante. Sin embargo, lo más habitual es que sea un hombre adulto (o un niño mayor) conocido por el niño o la niña.

¿Y quién puede sufrir un abuso sexual? Desgraciadamente, el abuso sexual puede ocurrirle a cualquier persona.

Tras una experiencia de abuso sexual, es habitual que el menor que lo sufre pierda la confianza en las personas adultas. Esto lo aísla aún más y dificulta su identificación y denuncia. **Cualquier persona que haya sufrido un abuso sexual puede recibir ayuda profesional para recuperarse.**

Si alguna vez tienes conocimiento de una situación de abuso sexual, **tienes la responsabilidad de contarlo** para poder poner fin a la situación de abuso, apoyar a quien lo está sufriendo y prevenir que el abusador vuelva a abusar de otras personas con la correspondiente respuesta judicial.

En ese caso, aquí van algunas cosas que puedes decirle a alguien que está sufriendo un abuso sexual:

* Te abrazo y lo siento.
* Te creo.
* No es tu culpa, toda la culpa y la responsabilidad son del abusador. Además, toda la sociedad cumple una función muy importante para identificar, evitar y prevenir las situaciones de

abuso sexual.

* Sufrir un abuso sexual no es una vergüenza, la única vergüenza es ejercerlo o conocerlo y guardar silencio.
* Necesitas encontrar a alguien en quien confiar para poder contárselo.
* No debes guardar ningún secreto que te haga sentir mal, sea cual sea.
* Las prácticas sexuales entre menores y adultos son violencia y están mal.
* Nadie debería tocar tu cuerpo sin tu consentimiento. NADIE.
* Nadie es responsable de las consecuencias de contar el abuso.
* Puedes recibir ayuda profesional.
* Puedes recuperarte de la experiencia.
* Puedes volver a sentirte bien y a confiar.

El abuso sexual no tiene nada que ver con el sexo positivo y consciente, es un enemigo. El abuso sexual es violencia, es un delito. El abuso sexual se puede sanar con ayuda profesional psicológica.

No es ninguna vergüenza pedir ayuda, ¡no lo olvides nunca!

7.

Prevenir y protegerse

Infecciones de transmisión genital

CONCEPTOS CLAVE: ITG, ANTICONCEPTIVOS, EMBARAZOS

Quizá hayas oído hablar más de las infecciones de transmisión sexual o ITS, pero en este libro vamos a hablar de **infecciones de transmisión genital o ITG**.

¿Por qué? Pues porque, como hemos visto, la sexualidad va más allá de los genitales y, en esta ocasión, de lo que estamos hablando es de infecciones que se transmiten a través del contacto genital (vulva, vagina, pene, ano). Podemos tener sexo sin necesidad de contacto genital o sin contacto directo, sin desnudarnos, practicando *petting*, por ejemplo, ¿no?

Estar bien informado es la mejor manera de cuidar la salud sexual,

porque permite la toma de decisiones responsables y conscientes y adoptar las medidas adecuadas para cada práctica sexual que decidas compartir.

Hay distintos tipos de ITG, y todas pueden afectar a chicos y chicas que practican sexo genital sea cual sea su edad, sexo, orientación, raza, capacidad o cultura.

Las ITG pueden ser causadas por hongos, bacterias, virus, protozoos y otros parásitos microscópicos Algunas infecciones pueden conducir a enfermedades; no todas, solo aquellas que impactan negativamente sobre órganos, tejidos y funciones del organismo Se consideran enfermedades de transmisión genital aquellas en las que los genitales son la forma más relevante de infección.

Las ITG más comunes son:

Sífilis. Una infección que provoca llagas en el área genital que no suelen ser dolorosas, pero el contacto con ellas a través de vulva, vagina, pene, ano o boca es una vía de contagio. Puede tener complicaciones graves si no se trata adecuadamente.

Clamidia. A veces no muestra síntomas, pero puede presentar problemas más graves si no se trata. Identificada a tiempo, se cura fácilmente con antibióticos. Por eso, es importante evitar relaciones de riesgo y hacerse las pruebas de control en caso de haberlas mantenido.

Herpes. Provoca llagas en genitales y boca que aparecen y desaparecen y que suelen ser molestas y dolorosas. Se contagia por contacto con dichas llagas. Por lo general, no acarrea problemas de salud.

Hepatitis B. Una infección grave del hígado que no tiene cura. Sin embargo, puede prevenirse a través de una vacuna y teniendo sexo con protección. Se contagia por contacto con el semen, secreciones vaginales, sangre y orina. No se contagia por contacto con la saliva, así que no puedes contraerla por darte un beso, compartir alimentos, bebidas o cubiertos.

Gonorrea. Afecta sobre todo a personas de entre veinte y treinta años. Se contagia, principalmente, por mantener sexo vaginal, anal u oral sin protección, ya que la bacteria está en el semen y en las secreciones vaginales. También por tocarte los ojos si tienes secreciones infectadas en la mano.

Virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Es un virus que ataca al sistema inmunitario, el encargado de protegernos de las infecciones, y que puede causar sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida). Pero VIH y sida no son lo mismo. El tratamiento para el VIH ralentiza la destrucción de células y permite a las personas infectadas tener unas buenas condiciones de salud durante años. El VIH se encuentra en el semen, en las secreciones vaginales, en la sangre y en la leche materna, e ingresa en el cuerpo a través de las heridas de la piel y de las mucosas (vagina, uretra del pene o recto). No se contagia por contacto con la saliva, así que no puedes contraerlo por darte un beso, compartir alimentos, bebidas o cubiertos.

Virus del papiloma humano (VPH). Es la infección de transmisión genital más común y existen más de doscientos tipos distintos. Por lo general, es inofensivo y desaparece solo, pero algunos VPH pueden provocar verrugas genitales o cáncer. Se contagia por contacto entre los genitales, boca-genitales o garganta-genitales. La infección por VPH no tiene cura, pero puedes prevenir algunos de los virus a través de una vacuna. En la consulta médica pueden quitarte las verrugas de manera sencilla y los casos de riesgo pueden ser tratados antes de derivar en un cáncer. Por eso es fundamental hacerse exámenes con regularidad.

Ladillas. Son piojos presentes en el vello púbico cuyas picaduras generan una gran picazón y/o manchas oscuras en el área genital. Pueden verse si te acercas mucho o usando una lupa. También sus huevos o liendres. Puedes sentir un gran cansancio e irritabilidad. Se eliminan fácilmente con los productos adecuados que encontrarás en la farmacia.

¿Cómo se transmiten? Las prácticas sexuales con un mayor riesgo de transmisión de ITG son:

* Penetración pene-vagina sin preservativo.
* Penetración pene-ano sin preservativo.
* Sexo oral sin preservativo o barrera bucal: lamer vulva, pene o ano con la lengua o con la boca. Si hay contacto con el semen, el riesgo es aún mayor.

¿Cómo se previenen? La mejor forma de evitar las ITG es utilizar **el preservativo en toda práctica sexual**. El preservativo, además, previene el embarazo.

Si se detectan a tiempo, la mayoría de estas infecciones tienen solución. Pero si no se tratan, algunas pueden ocasionar serios problemas de salud. Por eso, si sientes picores, escozor o dolor en los genitales, identificas verrugas o bultos, sientes más ganas o dolor al hacer pis y/o flujo de color, aspecto u olor diferente al habitual, pide una cita médica. La mayoría de las infecciones se tratan fácilmente con medicación. Algunas infecciones no presentan síntomas, por eso son importantes las revisiones médicas y, sobre todo, utilizar medidas preventivas.

Recuerda que debes acudir a tu médica de referencia si has mantenido relaciones de riesgo y que será ella quien pueda darte la información detallada sobre las pruebas y los tratamientos adecuados.

¡Que nunca te frene la vergüenza de tener una posible ITG, es mucho mejor tratarla a tiempo! ¡Confía en las profesionales de la salud!

La concepción: ¿cuándo puede ocurrir?

El **ciclo menstrual** no es algo que ocurra en nuestro cuerpo solo para reproducirnos. El ciclo menstrual forma parte de nuestra salud y está considerado el quinto signo vital, como la presión arterial, la frecuencia cardiaca, la frecuencia respiratoria o la temperatura. **Es muy importante que tanto chicas como chicos entendamos el funcionamiento del ciclo menstrual** en todas sus fases.

Una chica puede quedarse embarazada desde su primera ovulación (días previos a la primera menstruación o menarquia). Una vez se activa el ciclo menstrual, aunque este aún no sea regular, la concepción puede ocurrir. Y será posible solo durante la «ventana fértil» de cada mes.

La **ventana fértil** son los días del mes en los que puede ocurrir un embarazo. Son la suma del día de la ovulación (el óvulo tiene una vida de 24 horas) y los cinco días previos, en los que, gracias a unas condiciones vaginales concretas (secreción/moco cervical como clara de huevo, temperatura basal y PH alcalino), los espermatozoides —en caso de haber tenido coito vaginal sin protección— pueden vivir en el canal cervical. Una vez el óvulo sale del ovario, los espermatozoides viajan del canal cervical hacia la trompa uterina en su búsqueda y puede ocurrir la fecundación que llevaría a un embarazo.

¿Qué es la regla exactamente?

Un fluido corporal compuesto por sangre, agua, células muertas del endometrio, lípidos, proteínas y hormonas como la progesterona.

¿Puedo quedarme embarazada por haber practicado *petting*?

No. El embarazo solo puede ocurrir cuando se practica sexo con penetración pene-vagina sin protección durante los días fértiles de cada mes.

¿Puedo quedarme embarazada cuando tengo la regla?
Sería posible si tus días de sangrado menstrual se alargasen hasta los días de ventana fértil.

¿Puedo tener sexo con la regla?
Por supuesto que sí, siempre que te apetezca. Además, tener sexo durante los días de menstruación tiene beneficios, ya que con el placer liberamos oxitocina, endorfinas, dopamina..., sustancias que funcionan como analgésicos naturales en caso de tener dolor menstrual. Las contracciones uterinas que tienen lugar con el orgasmo también alivian las que se producen para liberar el sangrado.

Es posible que tener sexo con la regla te dé vergüenza o asco. Eso es porque el patriarcado ha invisibilizado y desnaturalizado los fluidos corporales de las chicas. ¿Acaso nosotras no sudamos, no hacemos pis, no eyaculamos ni sangramos? Claro que sí, porque estamos vivas. Sin embargo, parece que si lo hacemos nosotras es asqueroso, pero ellos lo pueden hacer con total tranquilidad. ¿Cuántas veces has visto a un tío mear, escupir, sudar o eyacular? Me atrevo a pensar que unas cuantas veces... ¡Pues nuestros fluidos también existen! ¡Nuestra sangre menstrual no es algo de lo que avergonzarse, no es sucia, forma parte de estar vivas!

La reproducción está integrada en nuestra sexualidad, pero el sexo es mucho más que la reproducción. El sexo como experiencia de placer es tan antiguo como la humanidad. Pero la visión estrecha de la sexualidad influida por la cultura, el porno *mainstream* como (des)información y los mitos del amor romántico la llenan de prejuicios que nos impiden derribar los muros para disfrutar sin tanto miedo, solo con responsabilidad, seguridad, confianza y mucha alegría.

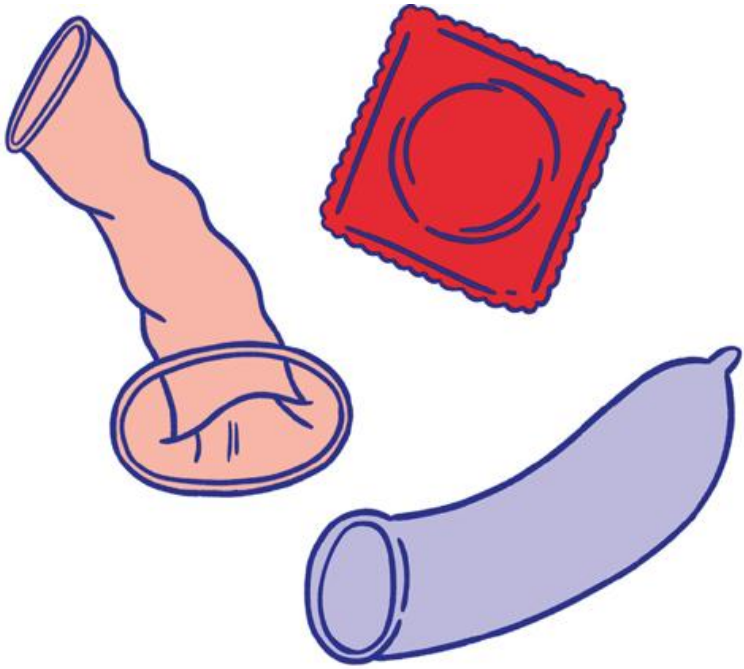
Métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos cumplen dos funciones: prevenir las infecciones de transmisión genital y los embarazos no deseados. Podemos agrupar los distintos métodos disponibles en varios grupos:

Métodos de barrera

Preservativo. Funda de látex o poliuretano fina y resistente que recubre el pene y actúa como barrera impidiendo la salida de los espermatozoides. El preservativo (también el vaginal) es **el único método anticonceptivo que previene las infecciones de transmisión genital**, además de prevenir embarazos no deseados. Es de un solo uso. Eficaz, fácil de conseguir y económico. ¡La opción preferente en todas las relaciones sexuales con pene!

Preservativo vaginal. Funda prelubricada de poliuretano (más consistente que el látex) con un anillo flexible en cada extremo. El más pequeño se introduce en la vagina, quedando adaptado al cérvix, y el anillo mayor queda en el exterior y sirve de barrera en la entrada a la vagina. Su utilización requiere de mayor habilidad que el preservativo para el pene, aunque su eficacia es similar. Es más caro.



Diafragma. Pieza flexible de látex o silicona, de forma semiesférica, que se coloca en el fondo de la vagina con espermicida que impide que el semen alcance el cérvix. Es reutilizable, hay que lavarlo y conservarlo adecuadamente. ¡Cuidado! ¡Protege de embarazos, pero no protege de ITG!

Cuadro de látex o barrera bucal. Superficie de látex o poliuretano que se usa entre la boca y la vagina o el ano para protegerse de las ITG en la práctica de sexo oral. ¡Practica sexo oral seguro!

Métodos hormonales

Estos tienen un poco más de complejidad. Requieren prescripción médica y tienen efectos sobre la salud de las chicas, al inhibir la ovulación. También pueden aparecer efectos secundarios durante las primeras semanas de uso, como náuseas, dolores de cabeza o

sensibilidad en los pechos. ¡Pide toda la información! Y con ella sobre la mesa, tú decides tus pros y contras. **¡No olvides que ninguno de estos métodos protege de las ITG!**

Píldora. Pastillas que impiden la ovulación y, por tanto, un embarazo. Se ingieren diariamente durante tres semanas y, durante la cuarta semana de descanso, aparecerá un sangrado por deprivación hormonal que no se considera menstruación, ya que no ha habido ovulación.

Anillo vaginal. Aro flexible que contiene hormonas que son absorbidas por la mucosa de la vagina. Se coloca en la vagina durante tres semanas, se saca después y, durante la cuarta semana de descanso, aparecerá el sangrado por deprivación hormonal.

Parche. Es una especie de tirita que contiene hormonas que son absorbidas a través de la piel. Se usa un parche nuevo a la semana, durante tres semanas. La cuarta semana aparecerá el sangrado por deprivación hormonal.

Implante subdérmico. Varilla flexible de unos cuatro centímetros que se coloca debajo de la piel, en el antebrazo, y libera hormonas que evitan el embarazo durante tres años.

Inyectables. Inyecciones mensuales o trimestrales que evitan la ovulación. En ocasiones, tras dejar su uso pueden pasar entre seis y doce meses para recuperar la ovulación.

DIU. Dispositivo pequeño en forma de T que se coloca en el interior del útero. Hay dos tipos: DIU hormonal (dura cinco años) o DIU de cobre (dura diez años y no inhibe la ovulación).

Métodos quirúrgicos

¡Importante! Pueden ser irreversibles o permanentes.

Vasectomía. Los conductos deferentes del hombre se

bloquean impidiendo que los espermatozoides formen parte del semen.

Ligadura de trompas. Las trompas uterinas se bloquean de forma permanente para evitar que el óvulo sea alcanzado por los espermatozoides. Si se deseara buscar un embarazo futuro, se tendría que recurrir a técnicas de reproducción asistida.

¡Mencionemos los métodos naturales!

No son recomendables ni seguros en determinadas edades, porque requieren una profunda comprensión y seguimiento, ya que de no ser así suponen un riesgo importante. Por eso, aunque no solamos hablar de ellos a la juventud, no quiero dejar de mencionarlos para que más adelante sepas que existen. **¡Además, no previenen las ITG!**

Método sintotérmico. Es un método basado en la comprensión profunda y precisa del ciclo menstrual que consiste en conocer cada mes cuándo se abre y se cierra la ventana fértil, según unos signos corporales concretos. Requiere un conocimiento elevado y **mucha** experiencia.

Lactancia materna. Durante el periodo que dura la lactancia materna, por cambios hormonales, se detiene la ovulación y, por tanto, la menstruación. Pero no se puede prever cuánto tiempo tardará en volver una nueva ovulación tras el embarazo y el parto y, por eso, puede haber riesgo de embarazo.

¿Qué pasa si me quedo embarazada?

Por la información sexual patriarcal que hemos recibido, parece que un embarazo es cosa solo de chicas. Pero **un embarazo es cosa de dos** **y ambas partes son responsables**. Ahora bien, **solo una de ellas puede tomar las decisiones finales sobre su propio cuerpo**.

Si has tenido relaciones de riesgo deberás acudir a una farmacia lo antes posible para conseguir la anticoncepción de emergencia, conocida como la **píldora del día después**. La anticoncepción de emergencia es más eficaz si la tomas dentro de las 24 horas siguientes a las relaciones sexuales de riesgo, aunque pueden prevenir el embarazo hasta 72 horas después (sin embargo, la eficacia baja a medida que se retrasa la toma). Esta píldora no es abortiva, es simplemente un medicamento hormonal que impide o retrasa la ovulación y en la mayoría de los casos evita el embarazo, pero nunca lo interrumpe. No produce ningún problema o lesión en el embrión en el caso de que hubiera ya un embarazo.

La anticoncepción de emergencia la puede utilizar cualquier mujer a lo largo de toda su etapa fértil. Pero no olvides que no evita el embarazo en relaciones sexuales posteriores ni tampoco te protege de las ITG.

LA ÚNICA MANERA DE EVITAR EMBARAZOS NO DESEADOS Y TAMBIÉN LAS ITG ES EL USO DE LOS PRESERVATIVOS (PARA PENE O PARA VAGINA).

Ante un embarazo no planificado, lo primero será decidir si es un embarazo deseado o no deseado para valorar entre las tres opciones posibles.

Sea cual sea la decisión que tomes, vas a estar bien y hay personas que te pueden acompañar y ayudar en el proceso.

1. Una opción podría ser continuar con el embarazo y, después de entre 37 y 42 semanas de gestación, tener y criar un bebé.

2. Otra opción será acceder a la interrupción voluntaria del embarazo (aborto), que, gracias a la lucha del movimiento feminista, en España es **legal, libre, segura y gratuita**. En tu cuerpo mandas y decides tú.

3. Por último, tienes la posibilidad de la adopción. La adopción es un contrato legal en el que acuerdas dejar al bebé bajo el cuidado de otra persona o familia de manera permanente.

Ninguna de las opciones hace que merezcas ser juzgada, castigada o avergonzada. Es muy importante que tengamos toda la información sexual en nuestro poder para tomar decisiones responsables en nuestras prácticas, pero si un embarazo no planificado ocurre, necesitaremos también apoyo, escucha, sostén y ayuda.

El sexo es mucho más que penetración. Puedes disfrutar de las caricias, de los afectos, de los sentimientos y de una buena comunicación con tu pareja sexual y decidir conjuntamente qué opciones tenéis (tanto de prácticas como anticonceptivas) para poder vivir el sexo con seguridad, con tranquilidad y, sobre todo, con placer.

8.

El Sexo no es porno

¿Qué es el porno?

CONCEPTOS CLAVE: PORNOGRAFÍA ÉTICA, MITOS DEL PORNO, EDUCACIÓN SEXUAL

Casi sería más fácil decir qué es lo que no es: **el porno no es sexo real**. Es una representación guionizada cuyo fin no es el disfrute de quienes lo interpretan, sino la excitación de quienes lo ven.

Como la educación sexual sigue siendo escasa y el porno hoy es tremendamente accesible, este último es la fuente de (des)información más accesible para muchos jóvenes (y no tan jóvenes, ojo). Se llega a él a una edad demasiado temprana y sin herramientas para separar lo que ocurre en la pantalla de lo que podría ser un encuentro real.

¡No te creas lo que ves en el porno!

Y por si no te lo han contado (o no te has dado cuenta) el porno está plagado de ficciones machistas, falocéntricas y coitocentristas. Como fantasía, el porno también es consecuencia de una cultura machista que mira al sexo a través de unas gafas cargadas de estereotipos sexistas y que coloca en el centro del placer al hombre heterosexual. Todas las representaciones del porno *mainstream* están al servicio de este, mostrando al resto como objetos para su disfrute.

A este panorama, súmale este dato: hay chicos que ven porno casi a diario. Algunos, incluso, se muestran preocupados por no poder dejar de hacerlo. De entre los que ven porno más a menudo, muchos no sabrían distinguir lo que ven en la pantalla de sus propias experiencias y confirman que el porno ha influido bastante en sus relaciones sexuales (más los chicos que las chicas).

El porno debería entenderse dentro del espacio de la fantasía y diferenciarse muy bien de la vivencia real si queremos evitar que se traduzca en prácticas violentas, desiguales o de riesgo.

¿Sabías que...?

Algunos actores se hacen filtraciones para agrandar o ensanchar el pene antes de una representación.

¿Sabías que...?

Algunas actrices toman drogas o relajantes musculares para poder practicar dobles o triples penetraciones vaginales o anales.

¿Sabías que...?

Existen empresas que producen semen artificial para representar eyaculaciones más abundantes.

¿Sabías que...?

Las prácticas representadas en el porno comercial no son las más utilizadas en la vida real, y algunas, incluso, no son posibles sin poner en riesgo la salud.

¿Sabías que...?

Muchas chicas heterosexuales se excitan más con porno entre mujeres porque consideran el porno hetero demasiado violento.

¿Sabías que...?

La industria del porno está en crisis debido al porno gratuito, que es, en su mayoría, pirata e ilegal.

Ya te habrás dado cuenta de que el porno no es un lugar en el que encontrar respuestas. Tampoco información sobre sexualidad.

¿Todo el porno es igual?

Generalmente, cuando escuchas hablar de porno sueles hacerlo en referencia al porno ***mainstream*** o comercial, en su mayoría los conocidos como ***«tubes»***, una pornografía ilegal, no ética que se consume de forma masiva por ser gratuita y de fácil acceso, ya que no tiene ningún control. Este tipo de pornografía está cargada de violencias, desigualdades y discriminaciones que distorsionan enormemente el imaginario erótico de la sociedad.

Al ver porno de las grandes plataformas gratuitas de internet, se fomenta:

* Unas condiciones de trabajo precarias que no tienen en cuenta la salud y el bienestar de las actrices y los actores.
* Una representación sexual que no contempla el placer de todas las personas por igual.
* Prácticas violentas, irreales y de riesgo.
* El sexismo.
* La ausencia de consentimiento.
* La difusión sin consentimiento de imágenes explícitas que actores y actrices porno rodaron para una productora/plataforma concreta y no para su consumo masivo, ilimitado y sin control de edad.
* La no comunicación y la falta de responsabilidad emocional.

En contraposición, existe también una **pornografía ética** que naturalmente es de pago y cuenta con la figura de las asesoras de intimidad, que velan por el bienestar emocional de las actrices y actores durante el rodaje. Si vas a ver porno, asegúrate de apoyar iniciativas que promuevan imaginarios sexuales positivos donde el

placer, el deseo, la empatía y los cuidados sean protagonistas.

¿Cuál es el problema?

Aprendemos a edad temprana que el sexo es un tema tabú y pasamos, si acaso, de plantear preguntas espontáneas fruto de la curiosidad al silencio total en pocos años. Poder acceder con facilidad a cualquier tipo de información a través de internet puede ser una ventaja para algunas cosas, pero no para la educación sexual. «¿Por qué?», pensarás. Porque como fuera de la red no encontramos información de calidad acerca de las sexualidades, las y los adolescentes quedan desprotegidos ante el contenido infinito no ético y dañino con el que se van a topar.

La pornografía construye deseos, y el imaginario sexual en la adolescencia es tremendamente moldeable. Si el deseo sexual en esta etapa se alimenta de imágenes de desigualdad sexual, violentas, denigrantes hacia la mujer o exentas de responsabilidad (como el no uso de preservativo, por ejemplo), se corre el riesgo de crecer sin entender que el sexo debe ser un espacio de cuidados mutuos en el que escuchar las preferencias y los límites de las personas con las que nos relacionamos.

Pero el porno no es el problema. El porno es un formato, un tipo de representación audiovisual para público adulto. **Así que el problema no es el porno, sino qué tipo de porno.** El problema es la pornografía que se representa, pero también que esta sea considerada una fuente de información. Según una encuesta de la ONG Save the Children, el 30 por ciento de los jóvenes ve en el porno su principal medio de aprendizaje, el 54,1 por ciento saca ideas para sus propias experiencias sexuales y el 54,9 por ciento desea poner en práctica lo que ha visto. Datos que ganan peso cuando sabemos que siete de cada diez jóvenes de entre trece y diecisiete años consume

pornografía de forma frecuente y que más de la mitad tuvieron su primer contacto con contenido sexual explícito entre los seis y los doce años.

El porno está ahí. No lo podemos obviar ni negar. Consumir pornografía sin educación sexual previa influye en el desarrollo personal de los jóvenes y refuerza, además, conductas de riesgo relacionadas con la sumisión de la mujer, con el no uso del preservativo (el 46,1 por ciento no utiliza siempre métodos de protección y el 13,7 por ciento no lo hace nunca), con prácticas violentas (como las dobles o triples penetraciones anales) o con perder el control sobre la difusión de contenido íntimo al compartir con otras personas fotos o vídeos de carácter sexual (como en el ***sexting*** o en **videochats**).

El acceso al porno es una realidad. Seguro que conoces a muchas personas que lo consumen. **Por eso es urgente crear espacios de educación sexo-afectiva en los que poder hablar sobre cuerpos, consenso, deseo, diversidad, placer, afectividad...** ¡Y una asignatura de educación sexual obligatoria con un profesorado especializado!

Ya hemos hablado de la representación sesgada de las prácticas sexuales que encontramos en el porno: heterosexualidad general (salvo que busques categorías «alternativas», e incluso estas están pensadas generalmente para excitar al hombre heterosexual), coitocentrismo o protagonismo de lo genital (sin integrar el cuerpo global como elemento erótico), sexo mecánico y coreografiado, masculinidad hegemónica y corporalidad normativa. En este sentido, parece que los adolescentes homosexuales y bisexuales son más críticos y conscientes de que la pornografía poco se parece a la realidad, quizá porque en el porno ***mainstream*** no encuentran referentes y les resulta evidentemente ajeno. La gran mayoría de los adolescentes coincide en que la pornografía es, a veces, violenta, pero son las chicas y jóvenes de género no binario quienes lo tienen más claro.

¿Hablaríamos de los mismos riesgos si el porno representara escenas sexuales diversas, realistas, responsables y placenteras para todas las personas? ¿Si mostrara encuentros donde la comunicación sexual y el consenso estuvieran presentes? ¿Si hiciera uso de los métodos anticonceptivos o explicitase los controles de ITG que siguen actrices y actores en caso de no usarlos? ¿Si mostrara diversidad corporal real? ¿Si fuera respetuoso con los y las profesionales que participan, cuidando sus condiciones y su salud emocional? → **Esto es porno ético.**

La solución no pasa por prohibir el porno, porque antes o después los jóvenes podrán acceder a él, sino por fomentar a través de la educación, la reflexión y el ejemplo adulto una actitud crítica ante la información que reciben. Porque estas herramientas serán los pilares fundamentales en la vida adulta.

Ya que la información sexual la vas a encontrar entre tus amistades, en casa, en el colegio, en internet, en las redes sociales y en la pornografía, molaría que lo que encuentres sea de calidad y que contribuya a una vivencia saludable de tu sexualidad. En realidad, ¡las adultas tenemos pendiente el gran reto de mejorar la relación con nuestra sexualidad para poder después transmitirlo!

Pero no olvides dos cosas. La primera, que el sexo consciente y placentero no puede ser una interpretación. La segunda, que la educación sexual es la única herramienta para cuestionar el porno comercial y separarlo de una vivencia saludable del sexo.

La educación sexual es, de hecho, un derecho.

El sexo mola cuando se practica con deseo, en igualdad, con responsabilidad y buena información.

Así que...

¡VAMOS A DISFRUTAR!

Epílogo

Me hace feliz pensar que la joven que fui se enorgullecería de saber que un día escribiría estas páginas. De hecho, creo que las habría leído con enorme curiosidad. Tuve la suerte de vivir un clima bastante relajado con respecto a los temas sexuales, pero no recibí una educación sexual de manual. Aun así, ahora disfruto de hablar de sexo, lo vivo de manera plena, relajada y absolutamente confiada, y nunca dejo de aprender. Por eso, como mujer adulta, pero también como profesional que ha acompañado a cientos de personas en su camino hacia una sexualidad saludable y plena, puedo asegurar que el mejor punto de partida es vivir «ese clima relajado».

Las adultas no lo sabemos todo y es hora de reconocerlo. Muchas viven lo sexual desde una enorme vergüenza. Pero ahora te animo a que investigues y te informes para liberarte del tabú y vivirlo sin complejos.

Deseo de corazón que esta lectura sea una vía para derribar o flexibilizar algunas barreras mentales. Y aunque mientras escribía tenía siempre en mi cabeza a la adolescente que fui (a ella he querido hablarle), sé que esto es urgente para que muchísimas adultas puedan liberarse de viejas cargas sexuales. Ya hemos visto que nunca es «demasiado pronto» para la sexualidad, porque esta nos acompaña de distintas maneras desde que nacemos. Pero tampoco es «demasiado tarde» para atenderla y disfrutarla.

Algo que quise respetar fue la idea de que necesitamos hablar más de placer, cambiar el discurso y deshacernos del miedo y de la vergüenza. Y esto no está reñido con la responsabilidad. Hay que

erradicar la creencia de que hablar de sexo es como abrir una caja de Pandora de vicios incontrolables. No, por favor. La prevención, sin estigmas, es una parte esencial de la educación sexual, pero no más que hablar de placer y diversidad con un tono alegre y despreocupado.

Ojalá la sonrisa que tengo mientras cierro estas páginas sea contagiosa. Te deseo una vida sexual en la que reine el placer, el cuidado, la comunicación y el bienestar. A veces, contigo. Otras, compartida. Pero en la que también haya espacio para las dudas, las preguntas y los cambios que sin duda vendrán. La sexualidad es dinámica, evoluciona como lo haces tú. Ojalá sepas que, si en algún momento estás mal, puedes contar con personas que te acompañen, ya sean profesionales o un entorno de confianza. Ojalá puedas hablar sobre sexo sin bajar la voz.

La sexualidad es salud y el sexo es placer, ante todo.
Y, déjame adivinarlo, nadie te lo ha contado.
Pero ahora que te lo cuento yo… ¡te toca correr la voz!

Bibliografía

Alonso, J M *et al.* (2001). *¡Eh! ¡No te despistes! Guía pedagógica para la prevención del abuso sexual y otros malos tratos*.

Calvo, I., Rueda, P. (2022). *Un lugar seguro. Guía para la Prevención del Abuso Sexual Infantil*, Asociación Con Ciencia.

Crenshaw, K. (1989). «Demarginalizing the Intersection of Race and Sex», *University of Chicago Legal Forum*, Iss 1, Article 8, pp 139-167.

Fundación Mujeres (2003). *Créeme / Páralo. Guía de Sugerencias para apoyar a menores que han sufrido abuso sexual*, Instituto de la Mujer **Fundación Sexpol (2021).** *Manual de terapia sexual y de pareja.*

Herbenick D. *et al.* (2018). «Women's Experiences With Genital Touching, Sexual Pleasure, and Orgasm», *Journal of Sex & Marital Therapy*, 44:2, pp. 201-212.

Herbenick, D *et al.* (2017). «Sexual diversity in the US», *PloS one*, 12(7).

Joy Machlus, S. (2019). *La palabra más sexy es sí*. Vergara.

Marchueta Pérez, A. (2014). «Consecuencias del bullying homofóbico retrospectivo y los factores psicosociales en el bienestar psicológico de sujetos LGB». *Revista de Investigación Educativa*.

Ovidie (2017). *Pornocracy*.

Sanjuán, C., Polo, S. (2020). *(Des)información sexual: pornografía y adolescencia*, Save the Children España.

Amor propio, relaciones, porno, consentimiento y sobre todo...¡placer! Una guía de educación sexual inclusiva y en positivo que resuelve sin tabúes todas las dudas de los adolescentes.

Amor propio, relaciones, porno, empoderamiento, consentimiento y, sobre todo..., ¡placer!

«Muy bien, ya sabemos cómo poner un condón en un pene y cómo prevenir infecciones de transmisión genital. Pero ¿en serio no nos vais a contar nada más?».

¿Cómo puedo aprender a querer mi cuerpo? ¿Es normal tener fantasías sexuales? ¿Es malo masturbarse mucho? ¿Es malo no masturbarse nunca?¿Cómo puedo saber si me gustan los chicos, las chicas o todxs? ¿Cómo puedo tener relaciones que me hagan sentir bien? ¿Qué debo saber sobre el sexo entre chicas? ¿Es el porno un reflejo de la realidad? Y, sobre todo, ¿por qué nadie nos habla del placer?

Por fin una guía de educación sexual inclusiva y en positivo que nos

explica todo lo que debemos saber (y que nadie se atreve a contarnos) para disfrutar de nuestra vida sexual.
Si vas a tener sexo...
Hazlo con información.
Hazlo con permiso.
Hazlo con placer.
En este libro encontrarás todo lo que siempre quisiste saber sobre: - **Sexo y género**: ¿en qué se diferencian?
- **El sexo y el placer**: ¿qué son las fantasías sexuales?
- **Los orgasmos**: ¿cómo se llega hasta ellos?
- **La masturbación**: ¿por qué nos masturbamos?
- **La virginidad**: mitos del patriarcado - **El consentimiento y el abuso**: cómo identificarlos - **Infecciones de transmisión sexual**: ¿cómo las prevengo?
¡Y muchas cosas más!

Sonia Encinas es periodista, coach, sexóloga, experta en género y educadora menstrual. Colaboradora en medios como *El País*, *Elle*, *Marie Claire* y los canales de Atresmedia. Es autora de *Feminidad salvaje*, *El niño que quería dar abrazos* y *Sexo afectivo*. Siempre tuvo una enorme curiosidad por la sexualidad y, con 15 años, al ver que nadie había resuelto sus dudas acerca del sexo, decidió empezar a investigar. Le encanta reflexionar y compartir información a través de Instagram, donde cuenta con 45.000 seguidores.

Primera edición: abril de 2023

© 2023, Sonia Encinas
© 2023, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona © 2023, Sara Tomate, por las ilustraciones
Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Maria Soler

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-19501-46-2

Compuesto en: M.I. Maquetación, S.L.

Facebook: PenguinEbooks Facebook: somosinfinitos Twitter: @somosinfinitos Instagram: @somosinfinitoslibros Youtube: penguinlibros
Spotify: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro».

Emily Dickinson

Gracias por tu lectura de este libro.

En **penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.

penguinlibros.club

Penguin Random House Grupo Editorial

penguinlibros

Índice

Sexo afectivo

Introducción: una nueva educación sexual

1. ¿Qué es el sexo?
    - ¿De qué hablamos cuando hablamos de sexo?
    - ¿De qué hablamos cuando hablamos de género?
2. El sexo es diversidad
    - ¿Normal o normativo?
    - Todos los cuerpos son válidos
    - Todas las orientaciones son válidas
3. El afecto y el placer
    - El sexo es placer
    - Fantasía, deseo y excitación
    - Orgasmos
    - Prácticas sexuales
4. La masturbación es amor propio
    - ¿Qué es masturbarse?
    - ¿Cómo puedo masturbarme?
    - La masturbación no tiene edad
    - ¿Quién se masturba?
5. ¿Virginidad? ¡Eso no existe!
    - El sexo en el patriarcado
    - El mito del amor romántico y el coitocentrismo
    - El mito de la virginidad

6. Poner y respetar los límites

¿Cuándo empieza o acaba el sexo?

El consenso... ¡mucho mejor que el consentimiento!

El acoso y el abuso sexual

7. Prevenir y protegerse

Infecciones de transmisión genital

La concepción: ¿cuándo puede ocurrir?

Métodos anticonceptivos

¿Qué pasa si me quedo embarazada?

8. El sexo no es porno

¿Qué es el porno?

¿Todo el porno es igual?

¿Cuál es el problema?

Epílogo

Bibliografía

Sobre este libro

Sobre Sonia Encinas

Créditos